

## Mon 1er marathon

Raphaël Godet, journaliste professionnel et marathonnier en devenir... partage sa passion de l'écriture et du sport avec EndorphinMag !

Déjà présent dans l'aventure Joggermag, il a bombardé de questions, la nouvelle recordman de France du Marathon, Christelle Daunay, afin de tout savoir pour préparer au mieux... son premier marathon !

***D'abord, au nom de toute l'équipe, bravo pour cette 2ème place et ce record battu lors du marathon de Paris !***

**Extraits des questions posées par Raphaël...**

*Que ressentez-vous ? A quel âge avez-vous couru votre premier marathon ? C'était où ? Quand ? Quel était votre chrono ? Ca représentait quoi pour vous de courir un marathon ?*

*Revenons à notre individu qui souhaite courir son premier marathon : comment bien le choisir ? Lequel est le plus simple (ou le moins difficile) ?*

*L'équipement ? Le plan d'entraînement ? Quand commencer à s'entraîner en vue du marathon ?*

*L'alimentation ? Que manger la semaine avant le marathon ? L'hydratation ? On parle souvent du « mur » entre le 30<sup>e</sup> et le 33<sup>e</sup> kilomètre... Que faire les lendemains d'un marathon ?*

## Précieux conseils... de Christelle Daunay

C'était le 11 avril dernier. Le dossard 202 vient d'en finir avec les 42 km du Marathon de Paris. Un rapide coup d'œil au chrono... Christelle Daunay l'a compris, elle vient de battre son propre record de France de la discipline. 2h 24' 22...

C'est donc avec « fierté » qu'elle a reçu les félicitations d'Endorphinmag. Qui en a profité pour la tester. Nous lui avons posé cette question : « comment réussir son premier marathon ? » La championne mancelle a bien joué le jeu. Elle a pris l'exemple d'un coureur à pied régulier (deux ou trois sorties par semaine). Entretien...

**Endorphinmag : Et vous, Christelle, c'était quand votre premier marathon ?**

Christelle Daunay : J'avais 32 ans. C'était en 2007 lors du Marathon de Paris. J'avais terminé 3<sup>e</sup> avec un chrono de 2h 28' 54.

**(EM) : Cela représentait quoi pour vous de courir un marathon ?**

(CD) : C'était la concrétisation d'une carrière d'athlète de haut niveau. J'avais envie de courir les Jeux Olympiques sur cette distance et j'ai eu la chance de réaliser ce rêve en 2008 à Pékin.

# COURSES

**(EM) : Aujourd'hui, vous en êtes à combien de marathons ?**

(CD) : J'ai couru 6 marathons à ce jour. Le Marathon de Paris en 2007, 2009 et 2010, celui d'Osaka et les Jeux Olympiques de Pékin en 2008, ainsi que le marathon de New-York en 2009.

**(EM) : Quel est le plus dur ?**

(CD) : En fait, les 6 marathons ont leur histoire. Pour chacun d'eux, il y a eu des moments difficiles, notamment lors des préparations. Mais les jours de courses ont toujours été pour moi un grand plaisir... Pékin a été le plus difficile à gérer car j'ai eu des douleurs gastriques dans la deuxième partie de course. Mais j'avais tellement envie de regagner le Stade Olympique que j'ai réussi à oublier ces douleurs. « *Entraînement difficile, guerre facile* » est une expression qui pourrait correspondre.

**(EM) : Revenons à notre coureur à pied qui prépare son premier marathon. Comment bien choisir la course ?**

(CD) : Je pense que pour bien choisir son marathon, il faut qu'il y ait une démarche personnelle et se dire : « *Tiens, l'année prochaine j'ai bien envie de faire ce marathon...* ». Ou alors profiter du phénomène de groupe : « *Et si on faisait le marathon de telle ville* ». Pour bien le choisir, je conseille de regarder votre calendrier en prenant en compte vos contraintes professionnelles et familiales afin de trouver une période durant laquelle vous aurez un maximum de temps à consacrer à l'entraînement mais également pour vous reposer.

**(EM) : On dit que certains marathons sont moins difficiles que d'autres...**

(CD) : Je ne pense pas qu'il y ait un marathon plus facile ou plus difficile. En revanche, c'est vrai qu'il y a des marathons dit « *rapides* » et d'autres plus « *populaires* ». Quelle que soit votre motivation, je vous conseille de ne pas négliger la distance qui fera dans tous les cas 42,195 km, et qu'il faut donc un entraînement adapté à votre effort.

**(EM) : Pour l'équipement, quel type de chaussures faut-il choisir ?**

(CD) : Il existe beaucoup de modèles de chaussures. A commencer par les modèles dits de « *compétition* » et ceux dits d'« *entraînement* ». Je privilégie une chaussure légère et dynamique à une chaussure plus lourde mais plus confortable... Je conseillerai aussi plus facilement une chaussure dite d'« *entraînement* » offrant amorti et dynamisme. Le mieux c'est d'aller dans un magasin spécialiste running afin de trouver LA chaussure qui ira à votre pied.



# COURSES



**(EM) : L'habillement... Comment faut-il se vêtir ?**

(CD) : Il est important de prendre la température... En fonction de celle-ci, adaptez votre tenue. Les marques proposent maintenant des modèles techniques qui facilitent l'évacuation de la transpiration et qui évitent les risques d'irritations. Pensez également aux chaussettes car le confort numéro un est sans aucun doute celui des pieds...

**(EM) : On dit qu'il ne faut jamais porter des vêtements neufs ou des chaussures neuves lors d'un marathon...**

(CD) : Je pense qu'il est préférable de les porter au moins une fois avant la compétition... Vous constaterez de cette façon tous les risques de gênes.



**(EM) : Le plan d'entraînement... Quand faut-il commencer à s'entraîner en vue du marathon ?**

(CD) : Il est important de commencer un travail foncier et de renforcement musculaire avant un entraînement spécifique. Ce qui prime, c'est un travail régulier et progressif. La durée d'entraînement spécifique pour un marathon est d'environ 10 semaines.

**(EM) : Faut-il avoir déjà couru au moins 40 km lors d'une sortie ?**

(CD) : Il existe plusieurs écoles... Certains parcourent même jusqu'à 45km lors d'une sortie longue. Pour ma part, ma sortie la plus longue lors d'une préparation est de 35km. Dans tous les cas, il est important de respecter les consignes et le programme établi par votre coach.

**(EM) : L'alimentation... Que mangez-vous la semaine avant le marathon ?**

(CD) : Personnellement, je maintiens une alimentation équilibrée avec un peu moins de féculents en début de semaine car l'entraînement est diminué. Puis j'augmente les féculents trois jours avant pour stocker l'énergie.

**(EM) : Et la veille du marathon ?**

(CD) : De la viande blanche, du poisson, des féculents. Mais pas de fruits, pas de légumes non plus. Il faut éviter la surcharge pour bien dormir.

**(EM) : Et le matin-même ?**

(CD) : Le matin de la course, vous pouvez ne pas changer vos habitudes. Mais si vous n'êtes pas certain du petit-déjeuner qui vous sera proposé, je vous conseille le gâteau énergétique. Celui-ci est riche énergétiquement et on le digère facilement. Attention, il est important d'essayer une fois ce type de petit-déjeuner lors de votre préparation, histoire de ne pas avoir de mauvaise surprise...

**(EM) : L'hydratation... Quand faut-il boire ?**

(CD) : L'hydratation est importante au quotidien. Celle-ci vous garantira une meilleure récupération et préviendra d'éventuelle blessure. Me concernant, je consomme de l'eau en variant les marques.

# COURSES



(EM) : Comment faites-vous pour oublier qu'il y a 42 km à parcourir ?

(CD) : Je ne sais finalement pas trop à quoi je pense pendant cet effort. Je suis très concentrée sur mon relâchement et mes sensations. On voit les kilomètres défilier un par un. Certains semblent plus longs que d'autres ! L'entraînement me permet d'aborder cette distance sans souci. Malgré tout, on n'est pas à l'abri de la contre-performance le jour de la course.

(EM) : Que faire les lendemains d'un marathon ?

(CD) : Déjà, une fois la ligne franchie, il est important de se couvrir et de s'hydrater. Profitez pour échanger avec les autres marathonien(ne)s sur l'expérience que vous venez de vivre. Car peu importe le résultat, vous êtes devenu « *marathonien* » ! Ensuite, sur la ligne, si vous pouvez et si vous en avez envie, faites-vous masser. Puis remangez tranquillement. Quant à la course à pied, c'est propre à chacun. Certains ont envie de rechausser les baskets le lendemain pour un petit décrassage. D'autres préfèrent prendre le temps de récupérer. Tant que vous écoutez votre corps pour ne pas trop en faire...

*Des propos recueillis par Raphaël Godet.*

(EM) : On parle souvent du « *mur du 30e kilomètre* ». Existe-t-il vraiment ? Que ressent-on ?

(CD) : Le fameux *mur du « 30e »* ! Pour tout vous dire, j'ai la chance de ne pas l'avoir connu... En revanche, j'ai eu des coups de moins bien car c'est la fin de parcours. Je pense que pour l'éviter, il faut encore une fois faire attention à son alimentation et son hydratation... Il est important aussi de vérifier votre allure régulièrement pour ne pas verser dans l'euphorie sur la première partie de course.

(EM) : Conseillez-vous de courir avec de la musique ?

(CD) : La musique est un facteur entraînant. Cela dépend de chacun. Pour ma part, il est très rare de courir en musique. Je préfère être à l'écoute de mes sensations...

