

COMMENT EVITER LE « MUR » DU MARATHON

« Frapper le mur », cela arrive le plus souvent entre le 30^{ème} et le 35^{ème} kilomètre du marathon, alors qu'aucun signe annonciateur, ne s'était manifesté jusque-là, que les sensations étaient bonnes.

Quelle est l'origine de cette défaillance le plus souvent irréversible et surtout, comment l'éviter ?

EXPLICATIONS ET SOLUTIONS

Subitement, on a l'impression qu'une résistance invisible nous bloque, nous ne pouvons poursuivre notre effort normalement, nous sommes privés de force. Il reste une dizaine de kilomètres à courir qui vont être long car nous devons considérablement réduire l'allure, marcher le plus souvent... abandonner. Rien à voir, bien sûr, avec les sensations faciles du premier semi, nous sommes tombés en panne de « carburant » musculaire. Comment analyser et prévenir cette défaillance, c'est ce que nous allons voir, mais il importe d'abord de distinguer le vrai et le « faux mur ». L'hypoglycémie et la surchauffe de l'organisme sont considérées par les physiologistes comme des « faux murs » au même titre que les fameuses crampes dans les quadriceps, qui, toujours vers le 30^{ème} km, obligent à ralentir, à marcher même. Le plus souvent, à l'origine de ces crampes, une mauvaise hydratation ou un entraînement insuffisant pour l'objectif chronométrique visé. Le vrai « mur », c'est bien l'épuisement de vos réserves en glycogène.



KM 33

Le « mur », existe-t-il sur d'autres distances ?

Le «mur » est généralement associé au marathon, mais on peut le retrouver sur 100km, surtout si le début de la course fut trop ambitieux. Il interviendra entre le 40^{ème} et le 50^{ème} kilomètre et entraînera l'abandon, courir un « 100 bornes » dans ces conditions relevant de la mission impossible. En revanche sur semi-marathon, le phénomène n'existe pas vraiment. On peut avoir une défaillance entre le 12^{ème} et le 17^{ème} kilomètre, mais on arrive à le surmonter, parce qu'il nous reste encore assez de réserves énergétiques pour terminer les 21,100 kilomètres.

Prévenir « le mur » dès l'entraînement...

Frapper le « mur », c'est donc être victime d'épuisement de nos réserves de glycogène, le « supercarburant » de nos muscles. Or, c'est dès l'entraînement, lors de nos longues sorties, qu'il faut habituer notre organisme à mettre du glycogène et vérifier que l'on n'a pas gaspillé une grande partie de ces réserves dans les trois jours qui précèdent notre séance. C'est pourquoi nous vous conseillons régulièrement de ne pas durcir l'entraînement la veille ou l'avant-veille d'une longue sortie, une séance de résistance difficile, entamant irrémédiablement les réserves. Pensez plutôt à emmagasiner le glycogène grâce à votre alimentation (sucres lents), et par des entraînements en endurance fondamentale à 65% de votre VMA ou 70% de votre FCM. Avant chaque longue sortie supérieure à 1h45, vous procéderez ainsi, vous habituant à courir avec un « plein » de glycogène, ce qui permettra de tenir sans aucun problème, deux heures, voire plus, tout en accomplissant quelques kilomètres à votre allure spécifique marathon. Vous vous sentirez à l'aise, terminant votre sortie sans connaître la moindre défaillance, la preuve qu'il vous reste encore du « carburant ».

Comme le jour « j », il est très important de s'économiser en début de séance, d'utiliser en priorité les graisses avant les glucides. La première heure sera donc une formalité, la seconde plus rapide, avec des fractions parcourues à votre allure, objectif marathon, et sans ressentir une grosse fatigue au terme de vos deux heures. Vous devez pouvoir courir 30 minutes consécutivement à votre allure marathon, sans dépasser 75% de votre VMA ou 85% de votre FCM. Prenons un exemple : votre record est de 4h05 et vous visez moins de 4h. Votre FCM étant de 185, vous devez pouvoir courir 30 minutes en dessous de 157 pulsations/minutes (85% FCM), à votre allure marathon, c'est-à-dire à 10.5km/h. Si vous êtes à 150 pulsations durant 15 minutes et qu'ensuite elles s'élèvent à plus de 160, ce sera mauvais signe, car à ce rythme vous ne pourrez tenir votre marathon, et risquerez de rencontrer le « mur », après trois heures d'effort. Il faut donc impérativement courir à 85% de votre FCM, 90% correspondant à une vitesse trop élevée que vous ne pourrez maintenir le jour « j ». L'utilisation d'un cardio-fréquencemètre durant votre préparation vous permettra d'éviter une erreur d'appréciation sur votre état de forme réel du moment. Toute erreur de surestimation est consommatrice de glycogène, une allure trop rapide (pulsations trop élevées) étant payée au comptant après 30km de course. Ne vous surestimez pas, courez à la bonne allure et aux bonnes fréquences cardiaques, c'est le seul moyen de ne jamais frapper le « mur ». Avoir beaucoup de réserves de glycogène et les consommer avec parcimonie, c'est l'assurance qu'il ne se passera rien entre le 30^{ème} et le 35^{ème} kilomètre.

...durant la dernière semaine...

Cette semaine à J-7 doit absolument être consacrée à emmagasiner (grâce au fameux régime aux pâtes) et à sauvegarder toutes vos réserves de glycogène. C'est pourquoi

vosre entraînement est réduit, il ne s'agit surtout pas de dilapider vos forces. Vous resterez calme, serein, confiant et tout se passera bien. Associer durant cette semaine résistance dure et longue sortie, histoire de se rassurer, épuiserait immanquablement vos réserves. Des footings de 30 à 45 minutes suffiront. Votre ultime semaine est capitale, sachez bien la gérer, maîtrisez vos allures, tout ce que vous faites doit être bien dosé, c'est comme cela que vous capitaliserez le maximum d'énergie pour le jour « j ».

... et le jour « j »...

Tout s'est bien passé, vous vous sentez fort, prêt à atteindre votre objectif. Reste une dernière formalité, freiner votre élan durant les premiers hectomètres, mais également durant le premiers kilomètres. Votre rythme doit être légèrement inférieur à allure moyenne. Il sera bien temps de retrouver votre allure marathon après 5 kilomètres, pour ne plus la quitter ensuite. Durant ces premiers kilomètres, votre organisme va en effet utiliser les graisses, vous allez économiser votre glycogène que vous utiliserez progressivement par la suite. Surtout pas d'accélération, pas d'effort brusques qui dilapideraient vos réserves, soyez constamment régulier. Si une difficulté se présente, sachez ralentir, ne luttez pas contre les éléments, répartissez bien vos efforts, pensez toujours à votre carburant, économisez le au maximum, vous en aurez besoin après le 30^{ème} kilomètre. C'est là que commence véritablement le marathon. Encore faut-il en avoir la force et surtout avoir des réserves de glycogène suffisantes pour terminer sans défaillance. Si c'est le cas vous pourrez même réussir un parfait « negative split », soit une seconde moitié plus rapide que la première, avec une possibilité d'accélération dans les derniers kilomètres. Et vous pourrez dire : « le mur... connais pas ».



UN PHENOMENE PHYSIOLOGIQUE BIEN CONNU

Le « mur » du marathon ne correspond pas à la fatigue ressentie en dernière partie de course, et qui, bien que pénible, n'entrave pas la poursuite d'un effort que la volonté arrive à maîtriser ? Il correspond à un phénomène physiologique bien identifié.

Alors que la course se déroule normalement, le coureur ressent sans aucun signe annonciateur, une baisse subite de ses possibilités, avec la sensation de jambes coupées, une chute soudaine de sa vitesse alors que, par ailleurs, tout va bien. Rien ne peut relancer la machine, il s'agit d'un épuisement des réserves en glycogène, carburant indispensable au muscle pour soutenir un effort et donc une vitesse de course rapide en rapport avec le niveau d'entraînement. Cela explique que cette situation soit surtout rencontrée chez les coureurs plus rapides dont le temps de course n'est jamais supérieur aux capacités maximales de stockage de glycogène d'un organisme humain. Car au-delà de 4 heures d'effort, l'organisme devra utiliser un autre type de carburant (les acides gras) ne permettant plus des vitesses de course rapides.

Prévenir ce type de mésaventure requiert deux attitudes : faire le plein de ses réservoirs en glycogène et ne pas gaspiller cette précieuse énergie. Le glycogène est stocké au niveau du foie et des muscles. Sachant que le réservoir hépatique ne peut être modifié, reste le réservoir musculaire qui, lui, peut être accru par un entraînement adapté.

Le remplissage de ces réservoirs est dévolu à la diététique composée les cinq jours précédant la course, de grandes quantités d'hydrates de carbone. Les réservoirs ainsi remplis, le carburant sera économisé avant le départ. La prise de boissons sucrées pendant l'heure précédant le départ doit être évitée afin de favoriser la lipolyse (utilisation d'acides gras), qui peut également activée par de petite quantités de café (trop de café risque d'entraîner une diurèse excessive préjudiciable à l'hydratation). Le glycogène sera économisé par un départ prudent sans accélérations intempestives. Un départ plutôt lent permet d'utiliser préférentiellement les acides gras et de limiter la consommation de glycogène, économisant ainsi le précieux carburant.

Un entraînement bien mené permet également de limiter la consommation de glycogène pour des allures déjà assez rapides.

Taper ce « mur » ne présente aucun danger pour la santé mais est psychologiquement pénible. Le « mur » ne doit pas être confondu avec le malaise hypoglycémique, ni avec le coup de chaleur. Le premier se récupère facilement par la prise de sucre en course. Le deuxième impose l'arrêt de la course, le rafraîchissement et l'hydratation.

Docteur Jean-Frédéric DONATI

