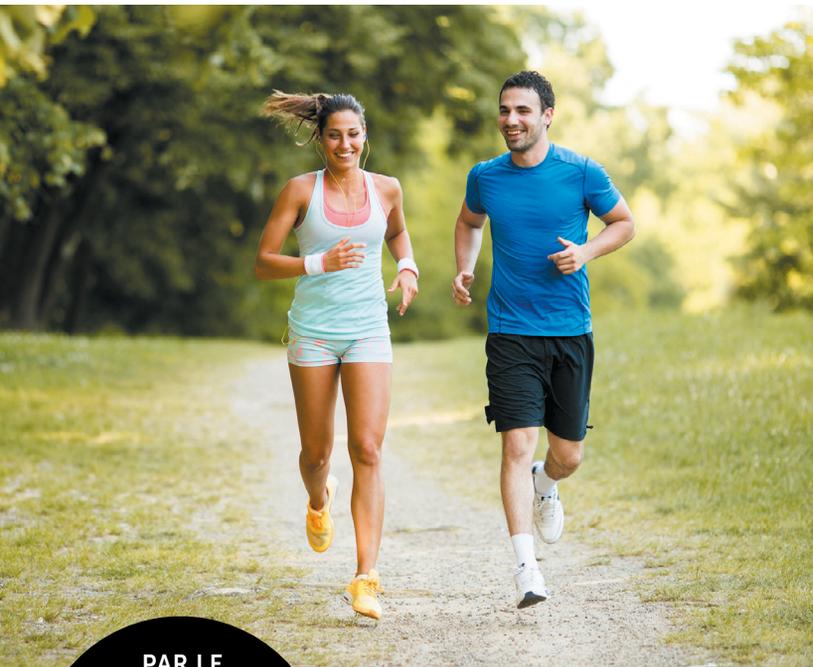


GUILLAUME ADAM

@guillaume_adam_run

MA BIBLE

du running, du trail et du marathon



PAR LE
COFONDATEUR
DE L'APPLI
RUNMOTION
COACH®
(500 000 utilisateurs)

- **Toutes les clés pour réussir** : entraînement, nutrition, équipement, récupération, préparation mentale
- **Marathon, semi, 10 km, trail** : les conseils pour toutes les courses, que vous soyez débutant ou coureur confirmé

LE DUC ↗



Guillaume Adam est un coureur éclectique. Ancien membre de l'équipe de France d'athlétisme sur 1500 mètres, il prend maintenant plaisir sur marathon et ultra-trail. Ses prouesses comprennent sa place de premier Français du Marathon de New York 2019 ou sa victoire à la XXL Race 2021. Entraîneur diplômé, il est le cofondateur de l'application de coaching en course à pied RunMotion Coach®. Retrouvez-le sur son site (guillaume-adam.com) et son Instagram (@[guillaume_adam_run](https://www.instagram.com/guillaume_adam_run)).

Envie de préparer votre premier marathon ? D'améliorer votre temps au 10 km ? De vous lancer dans le trail ? La course se pratique sous de nombreuses formes, chacune avec des défis qui lui sont propres, et s'aborde différemment selon votre niveau et votre envie.

Dans cet ouvrage complet, Guillaume Adam, coureur de niveau international et cofondateur de l'application d'entraînement RunMotion Coach®, partage ses conseils avec vous.

- Découvrez **l'histoire du running** de la naissance du marathon à nos jours, au travers des coureurs légendaires qui l'ont marquée, et des courses mythiques qui attirent des sportifs du monde entier.
- Définissez votre objectif et mettez en place un programme **d'entraînement complet et approprié** : les échauffements, la préparation physique et mentale, l'alimentation, les erreurs à éviter, etc.
- Arrêtez-vous sur un focus spécifique sur **le matériel** à vous procurer selon votre objectif et les conditions d'entraînement.
- Explorez **la science derrière cette activité sportive** : la consommation d'oxygène, la vitesse maximale aérobie, la mesure de l'effort, etc, afin d'améliorer vos performances.

LE GUIDE PRATIQUE DU DÉBUTANT AU COUREUR CONFIRMÉ POUR LE RUNNING, LE TRAIL ET LE MARATHON

23 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2786-0



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Sport, bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Sophie Guibout
Relecture : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : © AdobeStock
Photo de l'auteur : Mathilde L'Azou
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations et schémas : Hung Ho Thanh

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2786-0

GUILLAUME ADAM

MA BIBLE
du running, du trail
et du marathon

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
L'AVENTURE DU RUNNING	11
LA SCIENCE DU RUNNING	53
LE MATÉRIEL POUR COURIR	97
L'ENTRAÎNEMENT EN COURSE À PIED	121
LES 3 PILIERS POUR ASSIMILER L'ENTRAÎNEMENT, RÉALISER UNE PERFORMANCE ET ÉVITER LES BLESSURES	171
LES PRINCIPALES BLESSURES DU COUREUR	201
LES CLÉS POUR RÉUSSIR SA COURSE	213
PLANIFIER SON ENTRAÎNEMENT	235
LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT	263
CONCLUSION	295
REMERCIEMENTS	297
ANNEXES	299
GLOSSAIRE	305
BIBLIOGRAPHIE	309
INDEX	311
TABLE DES MATIÈRES	317

INTRODUCTION

CHACUN A UNE BONNE RAISON DE COURIR

Courir est un geste simple, voire primitif. Cette action que l'homme effectue depuis la nuit des temps est unique dans le règne animal. Si nous sommes plutôt lents, et c'est un euphémisme – le guépard peut dépasser les 100 km/h –, l'évolution nous a légué des capacités uniques pour les longues distances.

Ces capacités, vous les avez parfois enfouies au plus profond de vous-même. Si vous êtes sédentaire depuis quelques années – voire quelques décennies ! –, il est nécessaire de réapprendre à courir. En effet, si courir est un geste simple, il faut en réalité du temps pour apprendre à se connaître et maîtriser ce geste.

Courir, ce n'est pas juste courir. Courir, c'est une aventure ! Chacun a un rapport unique, presque intime avec la course à pied. La course à pied transforme des vies. Se mettre à la course à pied est souvent un catalyseur. Rien de tel que courir pour prendre conscience de son corps et de son mental, et adopter un mode de vie plus sain.

Chacun a une bonne raison de courir. Demandez à un coureur pourquoi il court, il vous répondra qu'il court pour mieux se connaître, que cela l'aide à traverser une épreuve difficile, qu'il a besoin de se prouver quelque chose... D'autres courent aussi simplement pour le plaisir que cela procure ou pour perdre du poids et garder la forme. D'autres encore ne savent pas pourquoi ils courent ! Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises motivations, chacun donne le sens qu'il souhaite à sa pratique.

Si vous avez entre les mains cet ouvrage, c'est que vous avez envie de progresser et peut-être que vous prévoyez de participer à une course. Chacun trouvera

la distance qui lui convient, du 5 km à l'ultra-trail – ces épreuves en montagne de plus de 100 km – en passant par le mythique marathon et ses 42, 195 km.

Cet ouvrage aborde les types d'entraînement pour se préparer à la fois physiquement et mentalement à ces défis sportifs. Nous verrons la science derrière la course à pied, compréhensible par tous, et les multiples clés pour réussir sa course.

Mais avant ça, puisque nous allons partager quelques moments de lecture, laissez-moi vous raconter mon histoire avec la course à pied.

MON HISTOIRE AVEC LE RUNNING

J'ai pris conscience de mes capacités en course à pied à l'occasion de cross scolaires, organisés à l'école primaire. Nous faisons presque toujours un doublé Romain – mon frère jumeau – et moi. Cette facilité, nous l'avons acquise sans nous en rendre compte tout simplement en gambadant un peu partout à l'école, sur les terrains de sport et à la montagne.

Mais rien n'est possible sans entraînement. Une rencontre a été déterminante, celle avec mon premier entraîneur, Alex Fournival. Ancien coureur de haut niveau, il a su me transmettre sa passion de la course à pied.

Petit à petit, j'ai franchi les étapes pour me qualifier aux championnats de France à l'âge de 15 ans. À cette époque, chaque course était une rivalité entre mon frère et moi : une fois il finissait devant moi, la fois suivante c'était l'inverse. Cette émulation a façonné notre volonté de donner le meilleur de nous-mêmes. La course à pied est l'école de l'humilité. On trouve toujours meilleur que soi. La course à pied est aussi l'occasion de réaliser des expériences nouvelles (pour ma part, ce fut courir en compétition contre des champions olympiques, partager des entraînements au quotidien avec des coureurs kényans immigrés en France, vivre une année au Royaume-Uni dans un groupe d'entraînement britannique...).

Au cours de mes études d'ingénieur – avec un aménagement de la scolarité sur sept ans au lieu de cinq –, j'ai eu l'occasion de m'entraîner jusqu'à 12 fois par semaine et de courir 140 km par semaine. Je suis parvenu à réaliser mon rêve de porter le maillot de l'équipe de France pour la première fois à 23 ans. La persévérance est toujours récompensée !

Mais après avoir atteint ce que je pensais être le Graal, je me suis rendu compte que ça ne changeait rien à ma vie. Une des leçons que j'ai apprises, à travers une pratique un peu extrême quand même, est que pour réaliser une performance le jour J, il est nécessaire d'avoir une vie équilibrée, et d'être épanoui pour réussir ses défis sportifs.

À 27 ans, j'ai assisté au marathon de Boston, après avoir été bénévole la veille sur le salon du marathon où les coureurs venaient récupérer leur dossard. Ça a été pour moi une révélation ! Voir cette foule d'anonymes encouragée par un public monstre m'a enthousiasmé. J'ai eu envie de tenter cette aventure du marathon. Ce que j'ai fait à 28 ans en courant mon premier marathon à Lausanne. Cela m'a permis de vivre une expérience unique : le « mur du marathon » ! Ce moment où votre corps ne répond plus comme vous le voulez à partir du kilomètre 35. Vous êtes bien jusque-là et d'un coup, c'est la panne sèche.

Je vis maintenant en Savoie, et le trail est l'occasion là aussi d'en apprendre plus sur moi-même, avec des sorties et des courses de plusieurs heures. Il faut apprendre à marcher quand c'est dur, et à gérer son effort.

Lorsqu'on est dans les meilleurs, des proches et connaissances se tournent vers vous pour que vous partagiez avec eux votre expérience et vos conseils. Pour ma part, j'ai toujours aimé transmettre ce que j'ai appris et voir mes proches progresser en mettant en pratique ces conseils. Chacun construit son propre parcours, et parfois il faut faire des erreurs pour progresser, mais les conseils font gagner du temps et peuvent éviter les blessures, cet ennemi du coureur.

Lors d'un footing avec Romain, nous discutons de l'importance de ces conseils entre coureurs, et c'est ainsi que nous avons eu l'idée de créer un service avec un accompagnement personnalisé pour aider chacun à progresser dans sa pratique de la course. En 2017, nous avons ainsi créé l'application RunMotion Coach®, qui fournit un plan d'entraînement personnalisé suivant son expérience de départ, son niveau et son objectif.

Après quelques années, nous avons reçu des centaines de témoignages, souvent touchants, de personnes nous remerciant de les avoir aidées à progresser, et pour certaines de les avoir accompagnées dans la transformation de leur vie.

Si avant je courais pour me dépasser, aujourd'hui je cours aussi pour transmettre.

L'AVENTURE
du running

Si le running est aujourd'hui une pratique à la mode, cela n'a pas toujours été le cas. Les réseaux sociaux ont joué un rôle dans cette évolution, facilitant le partage et les échanges entre coureurs, quel que soit leur niveau.

Cette partie abordera :

- › l'histoire de la pratique du running,
- › les motivations qui nous poussent à courir,
- › les prérequis pour se lancer dans une course.

L'HISTOIRE DU RUNNING

LA NAISSANCE DU MARATHON EN 1896

L'épreuve du marathon trouve son origine dans l'Antiquité. Lors de la première guerre médique (490 avant J.-C.), les Grecs sortent victorieux de la bataille de Marathon, face aux Perses. La légende raconte que pour annoncer la nouvelle de la victoire à la ville d'Athènes, le messager Philippidès aurait parcouru la quarantaine de kilomètres en courant.

Après cet effort surhumain, il serait mort d'épuisement juste après avoir annoncé la victoire.

Pour rendre hommage à Philippidès, les organisateurs des premiers jeux Olympiques modernes, en 1896, décident de créer l'épreuve du marathon. Le départ est donné à Marathon et l'arrivée au stade panathénaique d'Athènes. La distance est d'environ 40 km pour ce premier marathon.

À cette époque, la course est strictement réservée aux hommes, tout comme l'ensemble des jeux Olympiques qui verront la première participation des femmes en 1900, à Paris. Elles devront cependant attendre 1984, à Los Angeles, pour obtenir le droit de courir cette distance mythique !

Le premier vainqueur du marathon des jeux Olympiques est le berger grec Louys Spiridon. Il remporte l'épreuve en 2 heures et 58 minutes.

De nos jours, lorsque l'on participe à un marathon, la distance officielle est toujours de 42 km et 195 m. Cela n'a pas toujours été le cas, puisqu'il a fallu attendre 1921 pour que la Fédération internationale d'athlétisme (IAAF, aujourd'hui *World Athletics*) choisisse cette distance, qui peut paraître un peu saugrenue. Pourquoi n'a-t-on pas une distance « ronde » ? Un petit détour par Londres est nécessaire...

42 KM ET 195 M ?

Avant cette décision de l'IAAF, les organisateurs sont libres de choisir la distance de leur marathon. Les organisateurs des jeux Olympiques de Londres de 1908 décident que le départ aura lieu au château de Windsor et l'arrivée au White City Stadium. La distance retenue est de 26 miles, soit 41 km et 843 m.

Initialement, les coureurs devaient entrer dans le stade par l'entrée royale et terminer dans le sens normal de la piste. Mais suite à un changement de dernière minute, l'entrée royale est inutilisable et les coureurs doivent passer par l'entrée opposée et finir dans le sens inverse de la piste, juste devant la loge du roi Édouard VII. Ce changement ajoute 350 m au parcours initial.

Ces 350 m ont coûté le titre olympique à l'Italien Dorando Pietri. À cause de la fatigue et de la déshydratation, il entre en tête dans le stade, mais en piteux état. L'Italien se dirige dans la mauvaise direction, puis s'effondre une première fois. Les juges l'aident à se relever, puis le coureur repart devant les 75 000 spectateurs médusés. Après s'être écroulé et avoir été relevé par les juges quatre nouvelles fois, il parvient à franchir la ligne en première position, en 2 heures, 54 minutes et 46 secondes.

L'Américain Johnny Hayes arrive second en 2 heures, 55 minutes et 18 secondes, mais il pose une réclamation au regard de l'aide reçue par Dorando Pietri. La réclamation est acceptée : l'Italien Pietri est disqualifié ! En compensation, la reine Alexandra offre une coupe en argent doré au vainqueur déchu.

La distance de ce marathon de Londres est de 26 miles et 385 yards, soit 42, 195 km. La distance de ce marathon de légende est choisie treize ans plus tard comme référence pour la distance officielle du marathon.

L'ESSOR DU RUNNING DANS LES ANNÉES 1970

Jusque dans les années 1960, les courses sur route sont peu communes, et la pratique de la course à pied n'est pas socialement bien vue, sauf dans une optique de performance.

Une mode venue de Nouvelle-Zélande, puis popularisée aux États-Unis, vient changer la donne : le jogging. Il s'agit d'une course à faible intensité pendant laquelle on peut entretenir une discussion assez facilement.

Dans les années 1950, l'entraîneur néo-zélandais Arthur Lydiard propose à ses athlètes de réaliser de longs entraînements à faible intensité. Cette méthode semble très bien fonctionner, puisque Peter Snell est triple champion olympique – 800 m en 1960, puis 800 m et 1 500 m en 1964.

Constatant les bienfaits de cette méthode, il recommande à un petit groupe de personnes souffrant d'obésité – dont certaines ont déjà fait des crises cardiaques – de courir à faible intensité pour améliorer leur forme. Après quelques mois d'entraînement, huit de ces coureurs deviennent marathonien. Ce programme se généralise au sein du Auckland Joggers Club, fondé en 1962.

Le jogging transforme la vie de milliers de Néo-Zélandais. Cette mode est ensuite importée aux États-Unis sous l'impulsion de Bill Bowerman, futur fondateur de la fameuse marque Nike en 1971.

Le premier marathon de New York est créé en 1970, seulement 55 coureurs deviennent *finishers*, sur 127 partants. À cette période, New York est en crise, la ville est au bord de la faillite et le taux de criminalité au plus haut. En 1976, pour le bicentenaire de l'indépendance des États-Unis, l'organisateur Fred Lebow décide de sortir le marathon de New York de Central Park où il restait cantonné, pour le faire traverser pour la première fois les cinq quartiers de New York : 1 539 coureurs sont *finishers* sur cette édition. Ce nouveau tracé « reliant » tous les New-Yorkais entre eux fut un symbole fort : le renouveau de la ville de New York et l'essor du marathon se réalisaient de concert.

En France, la pratique du jogging se démocratise un peu plus tardivement, à la fin des années 1970. La course Marvejols-Mende fait partie des pionnières en France. La Fédération française d'athlétisme voyait d'un mauvais œil la pratique de la course à pied sur route. La dénomination officielle alors retenue est course « hors stade ».

LE COMBAT DES FEMMES

POUR AVOIR LE DROIT DE COURIR

En 1973, pour organiser le premier semi-marathon Marvejols-Mende, les organisateurs ont bravé les interdits pour ouvrir la course aux femmes et aux non-licenciés – jusqu'en 1980, les courses sur route en France de plus de 5 km étaient interdites aux femmes et aux non-licenciés.

Au même moment, les femmes courent clandestinement la course de Morat-Fribourg (17 km) en Suisse. Ce n'est qu'en 1977 que les femmes sont autorisées officiellement à courir l'épreuve.

Enfin, grâce au combat de ces pionnières, le premier marathon pour les femmes aux jeux Olympiques a lieu en 1984 à Los Angeles.

Si étonnant que cela puisse paraître aujourd'hui, le droit de courir librement en compétition a été l'un des derniers droits accordés aux femmes. Depuis, la pratique des courses s'est bien féminisée, en particulier sur les distances de 5 à 10 km.

Sur le marathon de New York en 2019, 42 % des coureurs étaient des femmes. Au marathon de Paris la même année, ce chiffre était seulement de 27 %... Aux États-Unis, les coureurs en surpoids ou les coureurs âgés osent aussi davantage se lancer dans ces défis sportifs hors du commun. Cela se traduit par un chrono médian, c'est-à-dire avec la moitié du peloton plus rapide que ce chrono, de 4 h 13 en France et 4 h 41 aux États-Unis. Dans le monde anglo-saxon, le rapport au corps et au sport est plus inclusif que dans les pays d'Europe. Si courir un marathon est un de vos rêves, lancez-vous !

En ultra-trail – des courses de plus de 100 km en montagne –, la part des femmes est encore plus faible, mais progresse, passant pour l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) de 8 % en 2012 à 12 % en 2022. Ces courses de l'extrême demandent une préparation importante, et bien que les femmes y fassent des performances exceptionnelles – l'Américaine Courtney Dauwalter a fini 7^e de l'UTMB 2021 –, la pratique s'est encore peu démocratisée chez celles-ci.

QUELQUES LÉGENDES DU RUNNING

De nombreux coureurs et coureuses ont marqué l'histoire du running. Nous retiendrons l'histoire de six coureurs hors du commun.

» Emil Zátopek : le stakhanoviste de l'entraînement

Emil Zátopek est connu des marathoniens au moins à travers cette fameuse citation : « Si tu veux courir, cours 1 km. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. » La « locomotive tchèque », comme on le surnommait, a réalisé un des plus grands exploits olympiques en devenant trois fois champion olympique en 1952 sur 5 000 m, 10 000 m et marathon !

Son surnom lui vient de son allure disgracieuse, roulant des épaules et le buste penché vers l'avant. Ses grimaces laissent dire que courir est un supplice. Emil Zátopek endurait le mal, capable de courir régulièrement l'équivalent d'un marathon sur une journée.

Et pourtant, il a découvert la course à pied par hasard lors d'une course organisée par la fabrique de chaussures dans laquelle il travaillait. Le but était alors de maintenir la condition physique des employés, mais à 19 ans, cette course sera une révélation pour Emil Zátopek. Dès le lendemain, il rejoindra le club d'athlétisme local.

Devenu ensuite militaire de carrière, Zátopek s'inflige un entraînement de stakhanoviste, allant jusqu'à réaliser selon la légende jusqu'à 100 fois 400 m sur une seule séance, avec seulement 200 m de récupération entre chaque fractionné. Zátopek sera le premier homme à courir plus de 20 km en 1 heure et battra 18 records du monde pendant sa carrière. Il restera invaincu pendant 38 courses de 1948 à 1954.

» Abebe Bikila : le marathonien aux pieds nus

Si, pour courir un marathon, chaque coureur se pose la question du choix de la bonne paire de runnings, Abebe Bikila, lui, ne se la posait pas ! En 1960, au départ du marathon des jeux Olympiques de Rome, le coureur éthiopien se présente pieds nus sous le regard gêné du public et des autres coureurs.

Habitué à courir pieds nus sur des terrains souples chez lui en Éthiopie, Bikila essaya quelques paires de runnings en vue de courir le marathon olympique, mais aucune ne lui convenait. Avant le départ, Bikila n'est pas parmi les coureurs favoris, puisque les spécialistes jugent son excellent chrono d'engagement de 2 heures 21 minutes – qui de plus est réalisé en altitude – comme irréaliste.

Dès les premiers kilomètres, l'Éthiopien et le favori marocain Rhadi Ben Abdesselam font partie d'un petit groupe de coureurs en tête du marathon. Puis les deux coureurs africains se détachent. À 1 km de l'arrivée, Bikila porte une attaque décisive. Il devient champion olympique et établit un nouveau record du monde en 2 heures, 15 minutes et 16 secondes, battant ainsi d'une seconde le précédent record (2 heures, 15 minutes et 17 secondes). Il devient le premier Africain de l'Est à remporter une médaille olympique. Cette victoire en Italie est symbolique pour l'Éthiopie, puisque l'Éthiopie a été occupée par les troupes italiennes de 1936 à 1941. Il déclara après la course : « Je voulais montrer au monde que mon pays, l'Éthiopie, a toujours gagné avec détermination et héroïsme ! »

Quatre ans plus tard, après avoir subi une opération suite à une appendicite aiguë, tout juste un mois avant les jeux Olympiques de Tokyo, il réédite l'exploit ! Cette fois-ci avec une paire de runnings aux pieds. Il améliore là aussi le record du monde en 2 heures, 12 minutes et 11 secondes.

Il s'éteint neuf ans plus tard à Addis-Abeba après avoir marqué l'histoire olympique de son empreinte et ouvert la voie à des milliers de coureurs éthiopiens.

» Kathrine Switzer : son combat pour les femmes

Kathrine Switzer est le symbole de la lutte des femmes pour obtenir le droit de courir librement. Si courir un marathon pour une femme semble banal aujourd'hui, cela leur était pourtant interdit aux États-Unis et dans la plupart des pays du monde jusqu'au début des années 1970.

Née en 1947, Kathrine Switzer étudie le journalisme à l'université de Syracuse et doit s'entraîner avec l'équipe masculine de cross-country, car aucune équipe féminine n'existe dans cette université de l'État de New York. En 1966, Roberta « Bobbi » Gibb devient la première femme à courir le marathon de Boston en courant clandestinement, sans dossard. En entendant son histoire, Switzer

demande à son entraîneur Arnie Briggs de l'inscrire sur le marathon. Il refuse dans un premier temps, à cause des préjugés qui colportaient l'idée que courir un marathon était dangereux pour les femmes, mais accepte de l'entraîner et de l'aider à s'inscrire si elle se montrait capable à l'entraînement de courir une telle distance.

En réalité, le règlement n'interdit pas explicitement la participation des femmes, mais Kathrine Switzer préfère s'inscrire sous le nom de « K. V. Switzer ». Le dossard 261 lui est attribué. Les organisateurs ne remarquent pas la présence de l'Américaine au départ, chacun étant bien couvert au vu des conditions climatiques glaciales. Néanmoins, peu après le départ, un véhicule avec des journalistes et des organisateurs repère Switzer. Un des organisateurs, Jock Semple, tente de la mettre hors course et d'arracher son dossard. Cet instant immortalisé par Harry Trask, prix Pulitzer 1957, fera le tour du monde ! Switzer finira son marathon et sera disqualifiée à l'issue de la course, puisque la Fédération américaine d'athlétisme interdit la participation des femmes aux courses sur route.

En 1972, Kathrine Switzer participe officiellement au premier marathon de Boston ouvert aux femmes. Elle se réconciliera même l'année suivante avec Jock Semple en étant photographiée avec lui au départ du marathon : « Comment aurais-je pu ne pas aimer un homme qui, même malgré lui, a tant contribué à changer ma vie tout comme celle de millions de femmes ? »

» Paula Radcliffe : « marathon woman »

Paula Radcliffe a marqué l'histoire du marathon grâce à ses performances exceptionnelles et son style unique en dodelinant de la tête. La Britannique se fait d'abord remarquer sur cross-country en devenant championne du monde junior à Boston en 1992.

La coureuse, habituée des stages d'entraînement à Font-Romeu dans les Pyrénées, mène de concert une carrière sur piste (5 000 et 10 000 m principalement) et sur route. Pour son premier marathon, elle remporte celui de Londres en 2002 dans le chrono stratosphérique de 2 heures, 18 minutes et 56 secondes, échouant à 9 secondes du record du monde féminin. Six mois plus tard, le record du monde ne lui résiste pas plus longtemps, à Chicago, en terminant les 42,195 km en 2 heures, 17 minutes et 18 secondes. Elle fera même

mieux là encore six mois plus tard, à Londres, pour porter le record du monde à 2 heures, 15 minutes et 25 secondes !

Immense favorite pour les jeux Olympiques d'Athènes en 2004, elle se blesse néanmoins quelques semaines avant les Jeux et abandonne lors de ce marathon. Elle remporte ensuite le marathon de New York à trois reprises, mais ne sera jamais médaillée olympique, seule ligne manquante à son immense palmarès.

Tout au long de sa carrière, Paula Radcliffe fut suivie par le physiologiste Andy Jones. Il remarquera que son VO_2 max resta relativement constant pendant sa carrière, au contraire de son économie de course (voir p. 70) et de sa vitesse maximale aérobie (voir p. 66) qui s'améliorèrent fortement. La Britannique pouvait dormir 9 à 10 heures par nuit et quelques heures de plus l'après-midi lors des phases d'entraînement intenses. Pour elle : « Ce sommeil est essentiel pour que le corps se régénère. »

» Eliud Kipchoge : premier homme sous les 2 heures au marathon

Eliud Kipchoge est une légende du marathon. Le Kényan s'illustre d'abord sur la piste, où il devient champion du monde sur 5 000 m à Paris en 2003, à seulement 18 ans.

Sa carrière prend un tournant en 2012 en passant sur route d'abord sur semi-marathon, puis sur marathon en 2013. Il remporte le marathon de Hambourg en 2 heures, 5 minutes et 30 secondes pour sa première tentative sur la distance. Il enchaîne ensuite les victoires sur les marathons prestigieux : Rotterdam, Chicago, Londres et Berlin ! En 2016, il devient champion olympique du marathon, exploit qu'il rééditera à Tokyo en 2021.

Eliud Kipchoge a soif de challenges, et son équipementier Nike met en place en 2017 le projet Breaking2 sur le circuit de Monza. Avec un record personnel à 2 heures, 3 minutes et 5 secondes à cette date, le Kényan rêve de briser la barrière des 2 heures au marathon. Pour cela, son équipe monte une course non officielle où les règles classiques du marathon ne sont pas respectées. Une horde de meneurs d'allures se relaie pour abriter les trois coureurs du vent, et la voiture devant a aussi pour but d'améliorer l'aérodynamisme. Tout est calculé, millimétré, en particulier la communication sur l'événement qui coïncide avec

la sortie d'une nouvelle chaussure à plaque de carbone. Le Kényan échoue de peu avec un chrono de 2 heures et 25 secondes !

Il réitère la tentative en 2019 à Vienne lors du Ineos 1:59 Challenge. Fort de la première expérience, Eliud Kipchoge devient le premier homme à courir la distance du marathon en moins de 2 heures, en 1 heure, 59 minutes et 41 secondes ! Ce marathon ne peut être homologué, mais qu'importe, l'exploit sportif est retentissant !

Eliud Kipchoge a battu officiellement le record du monde du marathon à deux reprises, à Berlin en 2018 et en 2022. La première fois, il a couru en *negative split*, c'est-à-dire en allant plus vite sur son second semi-marathon que sur le premier, avec un passage en 1 heure, 1 minute et 6 secondes pour finir en 2 heures, 1 minute et 39 secondes. Puis la seconde fois, le Kényan est parti sur un rythme ahurissant de 59 minutes et 51 secondes au semi-marathon avant de faiblir pour finir en 2 heures, 1 minute et 9 secondes.

» Kilian Jornet : « l'ultra-terrestre »

Kilian Jornet est un phénomène du trail. Coureur éclectique capable d'être aussi fort sur des formats de trails courts que sur ultra-trail, Kilian Jornet a notamment remporté le marathon Zegama-Aizkorri, Sierre-Zinal, la Western States 100, la Hardrock 100, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc et la Diagonale des Fous, et bien souvent à de nombreuses reprises.

Kilian Jornet grandit en montagne, à 2 000 m d'altitude, avec ses parents gardiens de refuge dans les Pyrénées catalanes. Alors qu'il n'a que 5 ans, il gravit déjà le point culminant des Pyrénées : le pic d'Aneto (3 404 m d'altitude). Cinq ans plus tard, il traverse les Pyrénées en 42 jours.

Cet amoureux de la montagne s'illustre d'abord en ski-alpinisme, devenant champion du monde cadet. Puis il se fait connaître du grand public en 2008 en remportant à seulement 20 ans l'Ultra-Trail du Mont-Blanc ! C'est même une révolution dans le monde du trail puisque jusqu'à présent, l'expérience primait avec par exemple la victoire l'année précédente de Marco Olmo, à 58 ans.

En 2012, Kilian Jornet se lance dans la quête des Summits of My Life, des défis à la fois sportifs et spirituels. Il part à l'assaut de sommets mythiques : traversée

du Mont-Blanc, le Cervin, l'Elbrouz, le Denali (mont McKinley), l'Aconcagua et l'Everest, avec à chaque fois une soif de records. Son style minimaliste, avec très peu d'équipement, dérange parfois les professionnels de la montagne, car vouloir imiter ce sportif de l'extrême peut se révéler très dangereux, voire mortel, dans cet environnement de haute montagne. Ces défis sont retracés dans un livre et film documentaire dont la devise est « Sans nos rêves, nous sommes morts ». En mai 2017, « l'ultra-terrestre », comme on le surnomme, réalise une double ascension de l'Everest, en style alpin, sans bouteille d'oxygène, sans cordes fixes et sans sherpas, dans un temps record. Quelques semaines plus tard, sur les 160 km de la Hardrock 100, il glisse sur la neige au bout de 20 km et se démet l'épaule. Ayant déjà vécu cette expérience, il la remet lui-même et remporte l'ultra-trail avec le bras en écharpe !

Kilian Jornet est toujours au sommet de son art, comme le prouve sa victoire à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc 2022, en moins de 20 heures ! L'Espagnol vit une grande partie de l'année en Norvège avec sa compagne Emelie Forsberg, elle aussi traileuse reconnue. Ils essaient de promouvoir un mode de vie sain et la préservation de la planète, notamment à travers la fondation Kilian Jornet.

LES COURSES HISTORIQUES

Plus de 5 000 courses sont organisées en France sur route et trail, de la course de village avec une cinquantaine de coureurs au marathon de Paris et son record de 48 073 *finishers* en 2019.

Le baromètre du Running by RunMotion Coach® a questionné 1 600 coureurs réguliers (avec deux sorties ou plus par semaine) en 2022. Quand on demande aux coureurs les différents critères de choix pour une course : le profil du parcours (distance et dénivelé) et la beauté des paysages ou de la ville ressortent en tête, tous deux à 67 %. La proximité de la course est aussi un critère important : 48 %. Le prestige de la course n'est un critère important que pour 20 % des coureurs.

De plus, seuls 14 % des coureurs sont prêts à faire plus de 1 000 km pour aller faire une course, en particulier pour des événements de légende. Faisons le tour du monde des courses sur route et trails les plus reconnus.

Les six marathons les plus prestigieux au monde sont regroupés dans les six World Marathon Majors : Tokyo (février), Boston (avril), Londres (avril), Berlin (septembre), Chicago (octobre) et New York (novembre).

En ultra-trail, les quatre courses les plus prestigieuses sont la Western States en Californie (juin), la Hardrock 100 dans le Colorado (juillet), l'Ultra-Trail du Mont-Blanc à Chamonix (août) et la Diagonale des Fous à La Réunion (octobre). Toutes sont courues sur le format 100 miles, soit environ 160 km.

LES MARATHONS MYTHIQUES

» Le marathon de Boston

Le marathon de Boston est le plus vieux marathon organisé annuellement, puisqu'il existe depuis 1897 – l'année juste après celle des premiers jeux Olympiques modernes ! Aujourd'hui, plus de 30 000 coureurs sont au départ chaque année et plus d'un demi-million de spectateurs participent à cette fête populaire.

Le visionnaire John Graham, manager de l'équipe américaine de marathon des premiers jeux Olympiques modernes, décide d'organiser un marathon à Boston l'année suivante. Pour les premières éditions, la course part d'Ashland dans la périphérie de Boston et se termine dans le centre de Boston, couvrant une distance de 39,4 km.

En 1924, le départ est reculé pour allonger la distance à 42,195 km (distance officielle du marathon décidée par la Fédération internationale d'athlétisme depuis 1921). Le départ est donné désormais dans la ville de Hopkinton.

En revanche, la date du marathon, elle, ne change pas. Il a toujours lieu le jour du Patriot Day, le troisième lundi d'avril, qui est un jour férié dans l'État du Massachusetts.

Le parcours du marathon de Boston est exigeant, même s'il est globalement descendant. Le dénivelé positif cumulé est de 165 m et le dénivelé négatif cumulé de 280 m. La plus grande difficulté est l'enchaînement de quatre côtes entre les kilomètres 26 et 33, en particulier la dernière, la bien nommée Heartbreak Hill.

Ce parcours d'un point A à un point B peut être très rapide si les coureurs bénéficient d'un fort vent de dos, comme ce fut le cas en 2011. Le Kényan Geoffrey Mutai a battu le record du monde du marathon, en courant en 2 heures, 3 minutes et 2 secondes, mais ce record n'a pas pu être homologué à cause du parcours. En effet, pour qu'un record soit homologué, le départ et l'arrivée du marathon doivent être à moins de 21 km l'un de l'autre (la moitié de la distance totale) et avec une différence d'altitude maximale de 42 m (1 m par kilomètre).