



Marathon des Sables 2003

# L'équipe **JOGGING** INTERNATIONAL

## déjà en pleine préparation

Photos Vincent Lory



Réunie pour la première fois le 31 janvier dernier à la rédaction de notre journal, l'équipe Jogging du Marathon des Sables. De g. à dr. : Cyril Bramat, Benoît Laval, Frédéric Morand et Marielle Couder.

**A** deux mois du départ, la préparation physique bat son plein. À défaut de sable et de chaleur, la neige permet une préparation comparable (enfin on y croit...). Le choix méticuleux du matériel est par contre déjà établi. Voici quelques-unes de nos réflexions... Réunie pour la première fois le 31 janvier dernier à la rédaction de Jogging International notre équipe Mds nous fait part de l'état de sa préparation.

**Entraînement.** Nous constatons que Marielle et Frédéric font quasi exclusivement de l'endurance, alors que Cyril et Benoît ont adopté un entraînement typé marathon avec VMA et seuil.

Cyril : « Je vais faire moins d'endurance que l'an dernier, pour plus de qualité. »

Frédéric : « Je pense avoir plus besoin d'endurance car mon passé de coureur est plus récent, et j'ai besoin de kilomètres... »

**Renforcement musculaire.** Il nous semble important de renforcer les cuisses, particulièrement pour les zones de dunes.

Marielle : « Je fais une séance hebdo de PPG dans mon club d'arts martiaux. »

Benoît : « Le renforcement des cuisses par de la dénivelée et des escaliers me semble important pour passer les dunes. »

Cyril : « Je fais régulièrement du VTT pour travailler les cuisses. »

**Préparation avec sac à dos.** Marielle et Frédéric font une à deux sorties par semaine avec le sac à dos.

Benoît : « Je ne teste le sac qu'une ou deux fois. Pour l'entraînement, je préfère garder de la vitesse et de l'amplitude. »

Marielle : « Je vais m'habituer au poids en portant le sac de 3 kg à 7 kg au fur et à mesure de la préparation. Cela me semble nécessaire pour un petit gabarit comme moi. »

**Course prévue.** Le Trail de Vulcain le 23 février comme préparation à l'effort, et peut-être aussi de la foulée avec la neige. **PI**

### Alimentation

- 3 lyophilisés Tachnalia par jour (reconditionnés pour le volume).
- 3 barres et 2 gels par jour.
- Boissons énergétiques en poudre pendant et après la course.
- Casserole, réchaud et combustible.

### Matériel

Le choix s'est porté avant tout sur du léger...

(liste incomplète et non définitive) :

**Tenue de course :** Top Mountain Run (couvrante, aérée, 170 g), cuissard, casquette saharienne, guêtres anti-sable sur mesure, chaussettes à doigts (à tester).

#### Change au bivouac :

◀ Micropolaire 230 g, pantalon bivouac 170 g, tenue de «peindre» 150 g.

#### Portage avant/arrière :

◀ Sac Runner, ceinture

Endurance, bidons, bretelle Raid.

#### Couchage :

Alupack 330 g + emballage bullgomme pour tapis sol. Lampe Tikka, gants fraîcheur.



### Une semaine type d'entraînement

**Benoît LAVAL 30 ans, Objectif : dans les 10 premiers**

Mardi : footing 30 mn + VMA 6 x 1 000 m  
 Mercredi : footing vallonné 1 h 00  
 Jeudi : footing 30 mn + escaliers (8 x 300 marches 1 mn 30)  
 Samedi : ski de fond, raquettes ou rando 2 à 3 heures  
 Dimanche : course raquettes, ski de fond ou trail, sinon seuil 40 mn allure marathon

**Marielle COUDER 40 ans, Objectif : milieu classement**

Lundi : rando-course 3 heures dans le Vercors  
 Mardi : footing 1 h 30  
 Jeudi : fractionné 10 x (3 s vite/30 s lent)  
 Vendredi : footing 50 mn  
 Samedi : ski de fond, raquettes ou rando 2 à 4 heures  
 Dimanche : ski de fond, raquettes ou rando 2 à 4 heures

**Frédéric MORAND 37 ans, Objectif : milieu classement**

Lundi : footing 1 h 10  
 Mardi : footing 1 h 20  
 Mercredi : footing 1 h 30  
 Vendredi : footing 1 h 50  
 Samedi : footing 1 h 30  
 Dimanche : footing 3 h 15 avec sac à dos 3 kg.  
 1 fois par quinzaine : footing 2 h/repas course/1 h 30 vélo/footing 2 h

**Cyril BRAMAT 35 ans, Objectif : dans les 80 premiers**

Lundi : footing 2 h matin/1 h soir  
 Mardi : footing 2 h matin/1 h soir  
 Mercredi : footing 1 heure + VMA 6 x 1 000 m  
 Jeudi : footing 1 heure  
 Vendredi : footing 1 heure + seuil 30 mn allure marathon  
 Dimanche : fractionné Fartlek 12 mn +8 mn +6 mn + côtes