

Marathon. Médecine



## Participer à un marathon, les conseils d'un médecin du sport

Michel Coudame, médecin du sport et membre de l'organisation, promulgue quelques conseils sur la préparation physique.

Celles et ceux qui souhaitent courir un marathon (42,195 km), doivent savoir qu'ils s'apprentent à aborder une course longue distance. La préparation physique ne ressemble en rien à celle que nous avons l'habitude de faire pour des 5 ou 10 kilomètres. De même qu'un coureur ayant déjà couvert un semi-marathon en deux heures, ne fera pas forcément le marathon en quatre.

**Le Littoral. Comment se préparer à de tels efforts ?**

**Michel Coudame.** La préparation se fait en deux phases. Au cours de la première, on travaille le foncier : on court 2, 3 fois par semaine. Puis on aborde la partie spécifique du marathon durant 8 à 16 semaines. La plupart du temps, on partage la poire en deux, soit pendant trois mois.

Avant de débiter cette phase de préparation, vous devez connaître votre vitesse maximale aérobie (V.M.A.). Son calcul vous donnera une idée du temps que vous pouvez espérer accomplir. Ensuite, la fréquence cardiaque maximum (FC max.) vous aidera



Avant de prendre le départ, il est indispensable de bien se préparer. © X.R.

à calculer les différentes allures de course que vous utiliserez dans vos séances hebdomadaire.

Par expérience, le minimum requis semble être trois entraînements par semaine, de 1 h à 1 h 15, avec de temps en temps une sortie plus longue de deux heures.

**Que faire si on est néophyte et que l'on souhaite participer au marathon de Royan ?**

À six semaines du départ (29 avril), il ne reste plus suffisamment de temps pour s'y préparer. Par contre, il existe deux autres distances : 10 kilomètres (en relais de quatre coureurs) ou en duo sur la distance d'un semi-marathon, pour les plus aguerris. ■ X.R.

Après ces conseils, un second article sera consacré, dans quelques semaines, à l'alimentation ainsi qu'à l'équipement du marathonien.

Cyclisme. 167 kilomètres au menu

## Bordeaux-Saintes : départ imminent

La 79<sup>e</sup> édition de la course cycliste Bordeaux-Saintes se déroulera le 12 mars au départ de Saint-Savin.

Les passionnés le savent, la course annuelle Bordeaux-Saintes est très attendue dans le monde du cyclisme car certains coureurs se sont vus propulsés chez les professionnels. Dimanche 12 mars, les cyclistes partiront de Saint-Savin (en Gironde) à 12h05 avant d'arriver 167,620 km plus tard cours National à Saintes. Les plus rapides devraient souffler aux alentours de 16h20 soit plus de 4h20 de pédalage intensif. En tout, pas moins de 21 équipes venues de toute la France, vont s'affronter dans cette course historique où tout les espoirs sont permis, du Grand Est au Rhône-Alpes chaque région à ses cyclistes. Le parcours a été étudié de près par

les organisateurs de la course. Des effectifs supplémentaires de gendarmes assureront la sécurité, autour des carrefours mais également des zones à risques. Les coureurs pourront compter sur une équipe de bénévoles qui sera, elle aussi, au rendez-vous pour baliser le parcours et accueillir les coureurs à l'arrivée. Bernard Couprie, le président du Bordeaux-Saintes cyclistes organisation, expliquait il y a quelques semaines au garage Toyota Toys Motors, partenaire de l'événement, que "le travail effectué en amont ne peut pas être celui d'un seul homme mais d'une équipe". Rendez-vous dimanche un peu avant 16 heures pour ne rien rater de l'arrivée des cyclistes à Saintes. ■ B.L.B.



Alexandre Paccalet vainqueur de la 78<sup>e</sup> course Bordeaux-Saintes. © D.R.

Basket. DFE1

## Saujon vise le titre

Les U17 saujonaises s'imposent (53-80) face à leurs voisines royannaises.

Samedi dernier, la rencontre était prévue initialement au gymnase du Cossec. Malheureusement les intempéries de ces derniers jours et de conséquentes fuites d'eau l'ont transformé en piscine. La rencontre de coupe départementale s'est finalement déroulée au gymnase Landry, à Royan.

Les Royannaises, leaders de leur championnat de départementale 1, jouent une division en dessous des Saujonaises, elles aussi en tête de leur championnat de régionale 2. Elles entament ce quart de finale avec un avantage de sept points. Les jaunes et noires montrent rapidement leur supériorité et n'ont besoin que de quelques minutes pour refaire leur retard. À la fin du premier quart temps, elles mènent 15-20. Les joueuses locales interceptent plusieurs ballons grâce à de bonnes anticipations, mais se heurtent à

une défense compacte. En phase offensive, Chassin et Kozaczka sont actives sous le panier et prennent les rebonds.

Le système de jeu des Saujonaises est construit sur le même modèle que celui de leurs aînées. Ce n'est pas une surprise lorsque l'on sait que deux ou trois joueuses s'entraînent avec les seniors. Langlade est l'une d'elle. Meilleure marqueuse de la rencontre avec 34 points, elle a déjà fait des piges en régionale 1.

De leur côté les Royannaises ont aligné huit joueuses dont quatre sont surclassées. Marine Girard et Marine Laroche, les coaches royannaises avouent que "la différence de niveau était trop importante". Pour Alex Hacquet, leur homologue saujonais : "nous avons fait un début sérieux, ce qui nous a permis de vite remonter au score. Nous avons dominé physiquement". ■ X.R.



Candice Denepoux, perforant la défense royannaise. © X.R.

Roller-hockey. Nationale 3

## Les Tigers de Rochefort ont tenu



Maxime Tribes. © C.C.

Pour l'avant-dernier match de la phase régulière de Nationale 3 de roller hockey, les Tigers de Rochefort ont tenu bon face aux Lions de Bordeaux, samedi 4 mars dans leur salle de la Vieille Forme. Il le fallait pour rester dans la course aux play-offs.

En s'imposant 6 à 5, "contre une équipe qui comptait une seule défaite en huit matches", rappelle Jérôme Lafaurie, le responsable sportif des Tigers, Rochefort a assuré sa place pour les quarts de finale qui auront lieu mi-avril. Efficaces en marquant

deux buts d'entrée, les Rochefortais ont par la suite baissé le rythme en seconde période. Ils se reprenaient en fin de match, en inscrivant deux buts pour s'imposer.

Le prochain match pour Rochefort, et le dernier de la phase régulière, aura lieu, samedi contre Limoges, 3<sup>e</sup> avec 18 points contre 15 aux Tigers. Les Limougeauds possèdent la meilleure attaque du championnat avec 65 buts marqués. Rendez-vous à 19 heures 30 pour ce dernier match, salle de la Vieille Forme. ■ C.C.

### Changez vos habitudes



Rochefort 97,8  
Oléron 107  
Royan 102.2  
Saintes 102.3



L'info d'ici c'est nous  
Du lundi au samedi :

7h15 7h48 8h15 8h48 9h30 10h30 12h00 18h15 19h15

Retrouvez toute l'actualité sociale, économique politique et sportive de votre département

www.demoisellefm.com

05 46 88 77 44