

## 100km : tout est dans la gestion de course

**Courir 100km, ce n'est pas rien ... alors pourquoi rendre cette épreuve encore plus difficile, en la finissant comme beaucoup : « à la ramasse »? Quelques notions stratégiques simples peuvent vous éviter une fin de course synonyme de galère et de souffrances. Voyons quelles sont les règles à appliquer pour vous sortir de ces pièges.**

### Inutile de se presser

Comme la plupart de ses congénères, le cent bornard est un homme pressé. Hors sur cette distance, ce comportement est rédhibitoire. Le coureur à pied en général part vite, beaucoup trop vite. **Les secondes que l'on croit gagnées au début se paient bien souvent en minutes au moment du décompte final.** S'il s'agit d'un 10km, la galère va durer deux, trois, quatre kilomètres au pire selon l'impétuosité du départ. Au final, ce seront quelques dizaines de secondes de perdues. Sur semi marathon, le débours peut se compter en minutes, si dès le quinzième kilomètres les jambes commencent à vous faire défaut. Enfin sur marathon, c'est aux environs du 30<sup>ème</sup> kilomètre le plus souvent que l'on paie la note. Et celle ci se chiffre en minutes qui paraissent alors bien longues tant les kilomètres semblent s'être allongés en fin de parcours ! Sur 100km, la mésaventure est à la dimension de l'épreuve et lorsque dès le 60<sup>ème</sup> vous commencez à sentir les effets d'un début de course mal gérée, c'est soit l'abandon qui vous guette, soit, si vous êtes extrêmement courageux, une longue galère qui vous tiendra bien éloigné de vos objectifs de départ. Quoi qu'il en soit et qu'elle que soit l'issue, on est loin de ce que doit représenter la course à pied, c'est à dire du plaisir, de l'épanouissement personnel et une façon de se réaliser à travers ce sport.

### La clé c'est la régularité

Il n'est pourtant pas si compliqué de réussir sa course. Si l'on observe les résultats des coureurs performants du 10 au 100km, le même constat s'impose à la lecture des bilans, **c'est l'égalité d'allure qui conduit au succès.** Cette règle de base étant énoncée, le plus difficile reste à accomplir : l'appliquer ! En effet, les pelotons sont bourrés de coureurs pleins de bonnes intentions qui s'envolent en même temps que le coup de pistolet a retenti. Incapables de se contrôler, ils suivent le mouvement et vont pour la plupart droit à leur perte. Si l'on est capable de faire abstraction de cet environnement et d'intérioriser ses sensations, il est possible de réaliser une course équilibrée qui doit vous mener à une performance chronométrique à la hauteur de vos possibilités.

### Connaître parfaitement son allure de compétition

Pour y parvenir, il est indispensable de parfaitement connaître son allure de course. C'est à l'entraînement que cela se travaille et s'acquiert. Dès lors, il faut programmer des séances à allure compétition durant la période spécifique. C'est à dire lors des semaines qui précèdent l'objectif. En fonction de celui ci, ces entraînements vont se décliner certes différemment (voir tableau ci-dessous), mais l'esprit de ces séances est identique et double quel que soit le but final :

- physiologique, en améliorant le rendement du coureur à ces allures et principalement la foulée.
- tactique, en permettant au coureur d'intérioriser et d'intégrer sa vitesse de course afin de pouvoir s'y référer le jour J et d'éviter les erreurs d'allure.

Il est indispensable lors de ces entraînements de respecter à la lettre le rythme prévu. L'erreur la plus commune consiste à penser que les quelques secondes gagnées à chaque kilomètre vont constituer une espèce de marge qui le jour J va permettre de courir plus facilement à l'allure prévue. Hors, il n'en est rien ! Les études du professeur Lacour à ce sujet sont édifiantes et son adage sur l'endurance mérite d'être imprimé à tout jamais dans l'esprit de chaque coureur à pied :

« l'endurance n'est pas transférable ». Cela signifie que si vous vous entraînez à 12km/h, vous serez fort à 12 km/h et si le jour J c'est à 13 km/h que vous courez, alors attendez vous à connaître des difficultés ...

### Surtout ne pas s'écouter

Ce principe de la marge de sécurité est aussi valable en course. Combien de coureurs ont ils manqué leur objectif en justifiant un départ rapide par un « je me sentais bien » ou « ce qui est pris au début n'est plus à prendre » et encore « j'étais tellement facile ... ». Ces sensations et ces principes stratégiques sont des leurres qui font, à chaque course, des ravages en terme de réalisation d'objectif.

Il est donc indispensable si l'on veut à la fois réaliser la performance escomptée et prendre du plaisir à courir (ce qui va souvent de pair) de respecter son plan de course et surtout d'établir celui ci avec la plus grande prudence. Les exemples sont légions de temps améliorés alors que le coureur ne s'y attendait pas. Lorsqu'il a battu le mythique et vieux record de Jean Marc Bellocq, en devenant vice-champion du monde,

Thierry Guichard n'espérait pas, même dans ses rêves les plus fous accomplir un tel exploit. Il est d'ailleurs parti sur les bases de 6h40 pour finalement réaliser 6h24'26 !!

Pascal Fétizon lors de ses débuts sur la distance, fit preuve d'une extrême prudence (on doit l'être pour son baptême du feu) au regard de ses possibilités de marathonien de haut niveau (2h14) pour remporter, après 6h29'44d'effort un premier titre de champion de France. En effet, c'est sur des bases supérieures à 6h40 qu'il accomplit les premiers kilomètres (\*). Il fut par la suite couronné au niveau européen et mondial consécutivement à des courses manquées les mois précédents qui le firent adopter une stratégie de course d'une grande sagesse, dans laquelle il n'était pas question de victoires finales. D'ailleurs, c'est lorsqu'il visa les titres qu'il échoua le plus nettement.

Pour ma part, j'ai réalisé mes meilleurs chronos (6h51'25 et 6h52'24) en équilibrant quasi parfaitement mes deux 50km et sans viser de telles performances au final.

Cela signifie une fois encore que non seulement il est nécessaire d'être prudent mais que mieux encore, il faut pratiquement se sous estimer pour avoir l'assurance de viser juste.

### Connais toi, toi même

En fait la plus grande difficulté consiste avant tout à évaluer son niveau du moment.

**Quelle performance espérer ?** Quel état de forme actuel ? Quelle allure envisager pour être à peu près certain de ne pas se surestimer et ne pas partir à des vitesses que l'on ne pourra soutenir pendant 100km ? Car en ultra, il n'y a pas de repères fiables qui puissent permettre d'indiquer un éventuel sur-régime. Et lorsque celui ci produit ses effets, il est trop tard pour corriger le tir.

### Comment procéder ?

Si l'on est novice, on peut se servir de sa performance sur marathon pour estimer celle du 100km. Selon son niveau d'endurance (\*\*), on multiplie son temps par 2,8 si l'on est très endurant ; par 3 si on l'est moyennement ou par 3,2 si on l'est peu. Si l'on est cent bornard, il faut se baser sur ses temps précédents et juger de sa forme du moment. Pas facile me direz vous ! Mais la connaissance de soi n'est elle pas un des apports essentiels de notre sport afin de contribuer à atteindre cette harmonie, source d'épanouissement et de réalisation que nous recherchons tous plus ou moins dans notre pratique ? Faites donc preuve de bon sens, de sagesse et d'humilité. Evitez de voir trop grand et d'être gourmand. Fixez vous un objectif de progression raisonnable. De toute façon, vous aurez toujours la possibilité en cours de compétition d'adapter votre stratégie à votre forme du moment. L'exemple de Thierry Guichard qui est illustré dans le tableau ci-dessous est à cet égard révélateur et significatif.

### Le Chrono « maître »

Cette évaluation étant réalisée, le plus dur reste à faire : **respecter l'allure que l'on a choisi. Ne pas se laisser guider par ses sensations dont on sait qu'elles ne sont pas un repère fiable en début d'épreuve.** Seul le respect des temps de passage doit vous guider. C'est le « chronomaître » qui doit dicter votre rythme. **N'écoutez pas cette petite voix qui vous dit que vous pourriez facilement aller plus vite**, que vous êtes vraiment trop facile. Si vous avez franchi cet écueil lors du premier quart de course, méfiez vous alors par la suite des deux suivants. Car à ce moment de l'épreuve où l'accumulation des kilomètres n'a pas encore produit ses effets, les risques de vouloir accélérer, même inconsciemment parfois sont bien réels. Il est encore trop tôt. **Au 75<sup>ème</sup> si vous êtes capable de maintenir votre allure, vous constaterez à ce moment de la course que vous semblez voler au regard des autres, vous vous félicitez alors d'avoir été patient et vous récolterez ainsi les bénéfices de votre sagesse.** Votre fin de course sera un grand moment de bonheur. L'impression d'avoir à la fois réussi dans votre entreprise mais aussi d'avoir su évaluer avec justesse vos possibilités pour parvenir à un accomplissement parfait et rare. Lorsque le corps est à ce point en harmonie avec l'esprit, l'épanouissement est alors total.

(\*) En vélo à ses côtés, j'étais alors le témoin privilégié de cette lutte contre lui même qu'il a du mener afin de ne pas se laisser aller à écouter ses sensations pour suivre mes conseils de prudence.

(\*\*) Pour avoir si vous êtes endurant, vous pouvez comparer vos temps sur semi et marathon. Si ce dernier correspond au temps du premier multiplié par 2.1 vous êtes endurant.

### Des exemples de gestion de course avec un départ prudent et maîtrisé qui ont permis à l'athlète de réaliser une performance :

Thierry Guichard (6h24'26 – vice-champion du monde 1999)

Km	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Temps par 10km	40'	38'56			38'57			38'48	38'47	39'36	Moyenne générale

Moyenne Horaire	15	15.4			15.41			15.46	15.47	15.15	15.60 km/h
-----------------	----	------	--	--	-------	--	--	-------	-------	-------	------------

Pascal Fétizon (6h23'15 – champion du monde 2000)

Km	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Moyenne générale
Temps par 10km	38'15	37'44	38'02	38'03	37'34	37'41	37'52	37'57	38'36	41'32	
Moyenne Horaire	15,6	15.9	15.77	15.77	15.97	15.92	15.84	15.81	15.54	14.44	

Bruno Heubi (6h51'25 – 15<sup>ème</sup> championnat du monde 1999)

Km	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Moyenne générale
Temps par 10km	41'58	41'07	40'31	40'29	41'09	39'50(1)	41'41	41'28	41'25	41'47	
Moyenne Horaire	14.3	14.59	14.81	14.82	14.58	15.06(2)	14.4	14.47	14.48	14.36	

Bruno Heubi (6h52'24 – 11<sup>ème</sup> championnat du monde 2002)

Km	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	Moyenne générale
Temps par 10km	42'	40'46	40'10	41'09	41'30	39'48(1)	40'44	41'07	42'28	42'42	
Moyenne Horaire	14.3	14.72	14.94	14.58	14.46	15.07(3)	14.73	14.59	14.13	14.05	

La caractéristique commune de ces gestions de course c'est un départ en dessous de la moyenne générale du 100km. Cela signifie qu'au cours de la réalisation d'une performance record ou si l'on souhaite réaliser une performance chronométrique, il s'agit non seulement de s'élancer prudemment, mais bel et bien de **partir lentement voire même très lentement au regard des sensations que l'on peut avoir le jour de l'épreuve.**

Par **Bruneau HEUBI** (Profession : Professeur Agrégé d'EPS)

### Palmarès Athlète :

#### **100 km**

· 11 sélections en équipe de France des 100km

· Record personnel : 6h 51'25" au championnat du monde 1999

11ème des championnats du monde 2002

15ème des championnats du monde 1999

Champion du monde par équipes en 2001 ( Cléder-France)

Champion du monde par équipes en 2000 ( Winschoten-Pays Bas)

Champion d'Europe par équipes en 1999 (Winschoten-Pays Bas)

Vice champion du monde par équipes en 1999 ( Chavagnes en Paillers-France)

Vice champion d'Europe par équipes en 2003 (Chernogolovska-Russie)

Vice champion d'Europe par équipes en 2002(Winschoten-Pays Bas)

Vice champion d'Europe par équipes en 2000 ( Belvès-France)

Médaille de bronze par équipes au championnat d'Europe en 1998 (Torhout-Belgique)

1er au 100km de Rognonas 1998 (6h 56'49")

2ème au 100km de Saint Nazaire les Eymes 2004 (7h27'54")

4ème au championnat de France des 100km 2004 (vice champion de France vétéran) (7h29'09")

2ème Français des championnats du monde des 100km 2004 (7h23'45")

Vainqueur des [100km de Millau 2005](#)

Vainqueur des 12h de Séné 2007 (134.930km)

## Palmarès Entraîneur :

### Diplômes :

Entraîneur niveau 4 course hors stade  
Brevet d'état d'athlétisme 1er degré  
Entraîneur 2ème degré fédéral 1/2 fond

### Athlètes entraînés :

#### **Christine Denis-Billet:**

Equipe de France des 100km  
Vice championne du monde par équipes en 2005

#### **Elena Fétizon:**

2h34'39" au marathon de Paris 2005 (record personnel)  
Victoire au marathon de Lyon 2004 (2h36'06")  
1 sélection en équipe de France de semi marathon en 2004  
3ème des championnats de France élite du 5000m en 2004

#### **Pascal Fétizon:**

1 titre de champion du monde des 100km  
2 titres de champion d'Europe des 100km  
3 titres de champion de France des 100km  
2h15 au marathon

#### **Christian Leroux :**

Vice champion de France des 24 heures 2004 (244.168km)  
1 sélection en équipe de France des 24 heures 2004  
7h44 (record personnel) au 100km de St Nazaire les Eymes 2004

#### **Annie Monot :**

Equipe de France des 24 heures  
Vice championne d'Europe par équipes en 2002

#### **Joëlle Semur :**

7h57 au 100km et championne du monde par équipes en 1999  
3ème des championnats du monde 2003 avec la 2ème performance française de tous les temps sur 24 heures (227,279km)  
3 titres de championne de France des 24 heures