



SEULEMENT POUR LES ADULTES

Avant 18 ans, les systèmes ostéo-articulaire et cardiaque ne sont pas prêts à supporter un marathon. Cette longue distance va abîmer le cartilage de croissance et peut entraîner des pathologies osseuses. Les muscles des enfants sont aussi trop pauvres en glycogène, qui permet de fournir un effort long. Un semi-marathon est envisageable dès 16-17 ans. Avant cela, les enfants peuvent courir de 3 à 5 km au maximum.

LE MARATHON

Une course pour tous ?

A l'heure où l'engouement pour cette épreuve mythique se généralise, on pourrait croire que les 42,195 km sont faciles à boucler. Ce qu'il faut savoir avant de réserver son dossard.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

Longtemps perçu comme une épreuve extrême destinée aux grands sportifs – et qui a été, à ce titre, interdite aux femmes, jugées trop faibles, jusqu'en 1972 –, le marathon attire désormais de nombreux coureurs amateurs. « Il suffit de regarder les participants d'un marathon pour constater qu'il y a tous les profils de sportifs et tous les âges. J'ai moi-même une patiente de 75 ans qui participe régulièrement à ce type de challenge ! » rapporte le médecin du sport Nicolas Bompard, auteur de *La Santé en courant* (Chiron). Preuve que le « marathon pour tous » des JO de Paris portait bien son nom. Cependant, avant de prendre le départ, il vaut mieux connaître quelques règles fondamentales.

On surveille son cœur

Désormais, aucun examen médical n'est nécessaire pour s'inscrire à un marathon, le certificat de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ayant été remplacé par le PPS* (pass prévention santé), à remplir seul en ligne et valable un an. Malgré ce changement, qui facilite la participation à toute forme de course, le Dr Bompard recommande aux moins de 40 ans d'avoir effectué au moins une fois dans leur vie un électrocardiogramme au repos avant de courir un marathon. « Même un sujet jeune peut avoir des malformations cardiaques non détectables à l'auscultation au stéthoscope et pouvant provoquer une mort subite en cas de sport intense. Il est

essentiel d'écartier ce risque», alerte-t-il. Les maladies cardiaques étant plus nombreuses avec l'âge, le médecin conseille aux coureurs de 40 ans et plus de réaliser un électrocardiogramme à l'effort ainsi qu'un bilan sanguin afin de détecter une anémie ou des facteurs de risque d'AVC (cholestérol, diabète...). A noter, une personne ayant des facteurs de risque connus (antécédents familiaux cardiaques, diabète, cholestérol ou symptômes tels que palpitations, malaise à l'effort...) devra passer par un électrocardiogramme à l'effort quel que soit son âge. * pps.athle.fr.

LE BON RÉFLEXE

Avant de vous lancer, consultez un médecin du sport pour programmer ces examens. Ce praticien effectuera également une étude approfondie de vos pieds et de votre posture. Il vous orientera notamment vers le bon choix de chaussures.

On ne plaisante pas avec l'entraînement

Boucler un marathon n'est possible que lorsqu'une préparation longue et progressive a été effectuée. « Il faut compter au moins trois mois d'entraînement pour un sportif de haut niveau, six mois pour une personne ayant déjà l'habitude de courir et un an, voire plus, pour les amateurs », indique Jérôme Auger, kinésithérapeute du sport et lui-même coureur de haut niveau. Objectif : habituer progressivement le corps à une charge de travail exigeante et éviter ainsi les blessures. « Notre système musculo-squelettique, en particulier les structures peu vascularisées – comme le périoste autour des os, les tendons ou encore les aponévroses qui entourent les muscles –, a besoin de temps pour encaisser de nouvelles contraintes sans s'abîmer », précise le kiné.

LE BON RÉFLEXE

Effectuez un « bilan running » avec un kiné, qui prescrira des exercices de renforcement musculaire adaptés et aidera à planifier votre entraînement. En général, la préparation d'un marathon comprend au moins trois sorties hebdomadaires, à intensifier au fil du temps. « Le but est de courir au moins 60 km chaque semaine, en alternant footing court (5 km puis plus), séance intense de fractionnés et sortie longue (10 km puis plus) », développe Jérôme Auger, sans dépasser une trentaine de kilomètres – les 42,195 km n'étant parcourus que le jour J. « Prévoyez au moins un jour de repos par semaine, afin de laisser le temps de cicatriser aux petites lésions musculaires et d'évacuer les déchets métaboliques générés par l'entraînement », ajoute Jérôme Auger.

On préserve ses forces durant le parcours

Le meilleur conseil pour terminer un marathon ? Ne pas partir trop vite ! « Malgré l'utilisation de montres connectées, qui peuvent aider à réguler sa vitesse, beaucoup de coureurs, surtout les plus jeunes, se brûlent au départ », regrette le D^r Bompard. Pour éviter cet écueil, il suffit pourtant de bavarder (ou de chantonner), la bonne vitesse de course étant celle qui permet de parler sans être essoufflé. Durant l'épreuve, s'alimenter et s'hydrater est aussi important. « Il faut s'arrêter à chaque ravitaillement pour quelques gorgées d'eau ou un morceau de banane ou d'orange », assure le médecin du sport. Ces pauses permettent notamment d'éviter ce que certains marathoniens appellent le « mur » : au trentième kilomètre, beaucoup ressentent une fatigue psychologique et physique intense, les poussant parfois à abandonner. « Cette difficulté s'explique en partie par une baisse des réserves énergétiques, une possible hypoglycémie ou une déshydratation », détaille D^r Bompard.

LE BON RÉFLEXE

Pour votre premier marathon, optez pour un événement populaire afin de ne jamais être isolé et d'être boosté par la ferveur du public. Partez doucement, sans vous fixer un objectif démesuré. Et retenez que chacun « performe » en fonction de ses propres capacités.

DES CONTRE-INDICATIONS ?

Question de bon sens, on ne va pas participer à un marathon si l'on souffre d'une grave pathologie cardiaque ou de problèmes articulaires invalidants... Mais, dès lors qu'une maladie est stabilisée, l'autorisation s'étudie de façon personnalisée avec son médecin. Si vous êtes atteint d'arthrose, « ce ne sont pas les radios qui guident la possibilité d'une participation, mais les symptômes uniquement. En cas de douleur, il faudra, selon les cas, soit les soulager avant la course, soit renoncer à la compétition », informe le D^r Nicolas Bompard. Les infections virales, telle la grippe, exigent en revanche une précaution particulière, car elles peuvent atteindre les muscles, dont le cœur fait partie. En cas de fièvre ou d'infection ORL, il est recommandé de ne pas courir afin de ne pas risquer de déclencher une péricardite, soit une inflammation de la poche située autour du cœur.

« POUR LES AMATEURS, IL FAUT COMPTER UN AN D'ENTRAÎNEMENT, VOIRE PLUS »