

COURSE À PIED TOUTES LES CLÉS POUR RÉUSSIR LES 13 KM THIernois ET LES 5 KM TOUT THIERS COURT SAMEDI 29 JUIN

Comment se préparer pour le jour J ?

Dans trois mois, samedi 29 juin, auront lieu les 13 km thiernois et le Tout Thiers Court (5 km). Que ce soit un rêve de toujours ou un défi purement sportif, Franck Marret donne les clés de la réussite, à quiconque voudrait se lancer dès maintenant dans leur préparation.

Deux fois par semaine, Franck Marret encadre un groupe de coureurs de la Fraternelle de Château-Gaillard. Pour celui qui est habituellement au micro, réussir les 13 km thiernois n'a rien d'impossible, dans trois mois, à condition de déjà faire un peu de sport, régulièrement. Pour tous les autres, il faudra se rabattre sur les 5 km. Il livre son programme de préparation. Allez, on y croit !

Alterner la course et la marche pour les 5 km

« Pour moi, celui qui ne fait jamais de sport, qui ne court jamais, vaut mieux qu'il s'élance sur les 5 km, précise d'emblée Franck. Le laps de temps est, je pense, trop court, pour s'attaquer aux 13, à partir de maintenant. La difficul-



« On s'en croit capable, mais il y a une vraie difficulté. »

FRANCK MARRET



Qu'il soit populaire ou sportif, le défi des 13 km thiernois pousse toujours les locaux à se surpasser.

té du parcours, le manque d'entraînement en amont... Même en marchant, ça peut représenter des difficultés, sans réel plaisir au bout, et avec au contraire, de la souffrance. » Donc, pour celui qui veut s'attaquer aux 5 km, comment faire ? « Là c'est simple, le parcours est facile, avec une seule montée, le reste c'est de la descente ou du plat. Dans un premier temps, il faut faire un peu de course et beaucoup de marche. L'objectif n'est pas de se mettre à faire 3 km d'entrée. Au contraire, il faut alterner, une longueur courue, une longueur marchée en récupération, une dizaine de fois au début. Plus les semaines vont passer, plus il faut réduire la zone de

marche et donc augmenter la zone de course, pour arriver à trouver une habitude. Si on le fait deux fois par semaine c'est bien, d'ici la course. Et il ne faut surtout pas chercher à faire 5 km tout de suite, même si ça peut être rassurant. »

Des exercices spécifiques sur les six dernières semaines de préparation

Pour ceux qui s'entraînent assez régulièrement ou qui font un autre sport, il est juste possible de faire le parcours une ou deux fois avant, jusqu'à une semaine avant le jour J,

« pour avoir en tête les éléments, les difficultés, et se familiariser avec le parcours », soutient Franck Marret. Ces sportifs hebdomadaires peuvent par contre, être intégrés dans la préparation des 13 km.

Un 13 km qui s'apparente à un défi local, avec souvent des gens du cru. « On s'en croit capable, mais il y a une vraie difficulté, c'est une performance pour le sportif lambda. »

Franck Marret détaille alors les secrets pour faire « les 13 ». « Il faut, là aussi, monter progressivement, être capable pour ceux qui ont les bases, de faire quelques footings de plus en plus longs, pour se rapprocher de la distance,

sans s'arrêter. Dans un premier temps, les quatre premières semaines, il faut faire du fond, minimum deux fois par semaine, et je préconise jusqu'à trois fois. Il faut essayer de trouver des parcours un peu vallonnés, accidentés, avec côtes et descentes,

tout en gardant la notion de cumul de kilomètres. Au départ 5 ou 6 km, qui peuvent monter jusqu'à 10 ou 12. »

Du fractionné avec des escaliers ou des côtes

« Ensuite, ça, ça représente la sortie hebdomadaire, souvent le week-end, qu'il faudra faire jusqu'à une semaine du terme. Sur les six ou sept dernières semaines donc, il faut faire en complément des exercices spécifiques, deux fois par semaine, autour des escaliers ou des côtes. Du fractionné en somme. Prenons ceux sous le Jacquemart. L'objectif est de les monter, avec stabilité et montée de genoux, pour ensuite accélérer jusqu'au fond de la place, relâché, pour ensuite rejoindre le lieu de départ en marchant. Il faut habituer le corps à tout ça. Pareil pour une montée que l'on peut faire sur 100 mètres, trouver un plat pour accélérer et revenir en marchant au point de départ. On peut faire au début, cinq ou six répétitions. »

Pour les coureurs qui envisagent de faire un chrono, il y a la possibilité de faire le parcours au début, sans se mettre à plat, et au bout de sept semaines de préparation, pour voir l'évolution et regarder les difficultés.

ALEXANDRE CHAZEAU

La récupération, facteur essentiel

« C'est un des facteurs les plus importants, dixit Franck Marret. Il faut veiller à ne pas trop cumuler les kilomètres et les séances non plus. Il ne faut pas toujours vouloir absolument faire plus, donc il est impératif d'être très vigilant sur le côté progressivité. Dans la dernière semaine, il ne faut pas rester sans rien faire, mais il faut y aller tranquillement. On peut faire sa petite sortie d'une heure le dimanche. Puis un petit rappel de fractionné le mardi autour de la piste, et la veille 15 à 20 minutes de course suffisent pour chauffer la machine. Il faut faire aussi attention quelques jours avant la course à ne pas faire d'excès, proscrire l'alcool, et privilégier viande blanche, féculents et fruits. »

LE SPORT EN BREF

FOOTBALL

US PERTUIS. Dimanche 31 mars, déplacement chez le leader Job à 13 heures.

ESCAUTOUX. Dimanche 24 mars, les seniors 1 ont perdu 5-2 contre Arcansat, mais l'équipe 2 a gagné 4 à 2 contre Puy-Guillaume. Dimanche 31 mars, l'équipe 1 reçoit La Monnerie à 15 heures et l'équipe 2 Pont-de-Dore à 13 heures.

MARINGUES. Dimanche 24 mars, Maringues et Saint-Dier/Saint-Just-Malmont font match nul 0-0. Dimanche 31 mars, les Maringois se déplacent à Varennes-sur-Allier.

RUGBY

THIERS. Samedi 23 mars, les Filles de la Dore se sont quali-

fiées pour la finale U18 Ligue Auro, ce sera la seule équipe auvergnate. La finale aura lieu dimanche 7 avril.

BASKET-BALL

THIERS. Les seniors 1 ont battu Chamalières samedi 23 mars sur le score de 82 à 52, et accueilleront dimanche 31 mars à 16 heures, le Stade Clermontois. L'équipe 2 a battu Mozac et reste leader avant de recevoir dimanche 31 mars à 14 heures, Chamalières.

CELLES-SUR-DUROLE. Les seniors 1 ont battu Billom, samedi 23 mars, sur le score de 64 à 49. Samedi 30 mars, les seniors 2 se déplacent à Saint-Jacques à 18 h 30 et dimanche 31 mars, les seniors 1 jouent à Saint-Georges à 14 heures.

NOIRÉTABLE. Samedi 30 mars, l'équipe seniors reçoit Saint-Priest-la-Prugne à 19 h 30.

LA MONNERIE. Samedi 23 mars, en déplacement à Aubière, secondes de DF2, les joueuses du LMB ont perdu 79 à 40. Elles accueilleront samedi 6 avril, La Glacière.

HANDBALL

COURPIÈRE. Samedi 23 mars, les garçons ont battu Aubière 33 à 20 et les filles ont battu Montbrison 26 à 20. Samedi 30 mars, les garçons accueillent Langogne à 21 heures, et les filles jouent à Feurs à 20 h 30.

JUDO

MARINGUES. Angéline Biteau est devenue championne du Puy-de-Dôme benjamine des moins de 63 kg. Elle se qualifie

pour la coupe interdépartementale qui aura lieu samedi 27 avril.

TIR À L'ARC

LA MONNERIE-LE-MONTEL. Les archers du Viscomtat Arc Club organisent un Critérium intérieur, à la salle des sports de la Monnerie, dimanche 31 mars, à partir de 8 heures. Une centaine d'archers est attendue.

TIR

CHABRELOCHE. Les cadets et seniors ont participé à la finale régionale des débutants à Issoire. Cette compétition est réservée aux tireurs de moins de deux années de licences. Dayan Meunier termine 2^e régional en pistolet junior et il se classe 3^e par équipe en pistolet avec Stéphane Pouzet.

FOOTBALL THIERS

Un coup d'éclat qui permet aux SAT de rêver

Samedi 23 mars, les SAT Football recevaient Ain Sud, prétendant à la montée en National 2. Et les Thiernois ont réussi à glaner leur seconde victoire de la saison, qui pourrait compter dans l'opération maintien.

Les hommes de Thierry Coutard ont maîtrisé leur rencontre de bout en bout, se payant le luxe de mener 3-0 (buts de Debal sur penalty, Saint-André et

Benzogli). Ain Sud ne réduira le score qu'à la 89^e minute (3-1).

Prochaine rencontre samedi 6 avril du côté de Chamalières, une équipe qui est depuis le début de saison sur le podium. Mais avec ce regain de forme, les SAT Football pourraient bien à nouveau faire tomber un gros. Et tout serait alors permis, dans la lutte qui les oppose à Moulins et Ytrac.