

OBJECTIF LES SÉANCES LES PLUS EFFICACES

Running
coach

Running

N°38 FÉV./MARS/AVRIL 2017

coach

**SPÉCIAL
POIDS
DE FORME**

**8 SEMAINES
POUR PERDRE 10%
DE VOTRE POIDS**

**RÉGIME
1 SEMAINE
- 1 KILO**

**LES SÉANCES
BRÛLE-GRAISSES**

**30 ASTUCES
MINCEUR**

**FAITES FONDRE
VOTRE INDICE
DE MASSE GRASSE**

**COMMENT
STABILISER
VOTRE POIDS**

Programme
**RÉUSSIR UN TRAIL
EN 8 SEMAINES**

**GAGNEZ EN VITESSE
SUR COURTE DISTANCE**

**MONTEZ
SUR SEMI**

Progression
TESTEZ-VOUS!

Entraînement
**REMPLENER
UNE LONGUE SORTIE**

**FRACTIONNÉ
VOS SÉANCES CLÉS**

**RÉUSSIR UN 10 KM
EN NE COURANT QUE LE WEEK-END**

**VOS SÉANCES DE VMA
À LA LOUPE**

Compétition
**10 COMMANDEMENTS
POUR PERFORMER**

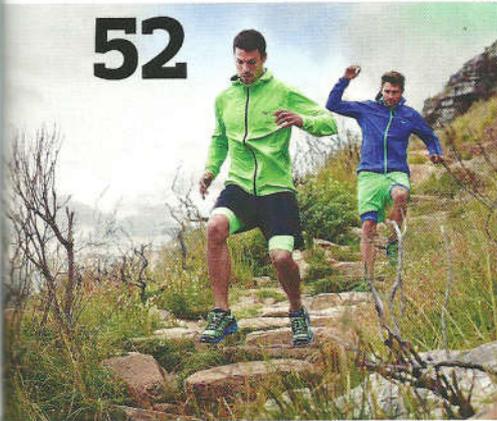
N°38 Février/Mars/Avril 2017 | Trimestriel | 4,95€
LUX : 5,50€ - DOM : 5,95€ - ITA/ESP/GR/PORT/CONT : 5,95€
D : 6,50€ - A : 7,50€ - CH : 7,90 FS - CAN : 8,50 \$ cad
MAR : 54 mad - TUN : 10,8 ind - NCAUS : 850 CFP
POUS : 950 CFP

L 17673 - 38 - F: 4,95 € - RD



NUTRITION : 6 CONSEILS POUR COURIR PLUS DE 2 H

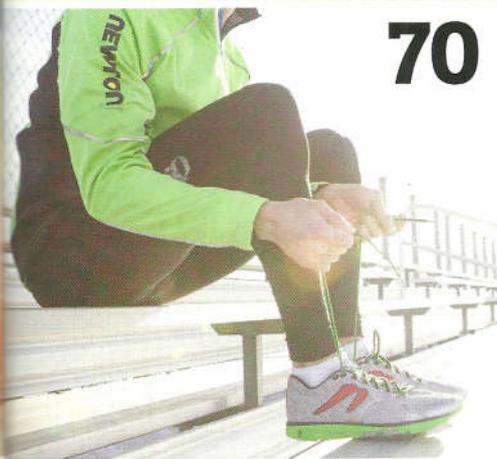
52



66



70



- 26 MAIGRIR
30 conseils
pour perdre du poids
- 28 CLA : améliorez votre indice
de masse grasse
- 30 Désirs alimentaires : méfiez-
vous de votre instinct
- 32 SAISON
Sortir de l'hiver sans prendre
1 gramme : quelle stratégie ?
- 34 PROGRAMME
8 semaines pour perdre
jusqu'à 10% de votre poids



Entraînement

- 38 Comment remplacer
une longue sortie ?
- 40 Réussissez vos séances
de fractionné
- 42 Vos séances de VMA
à la loupe
- 44 « Montez » facilement
sur semi marathon
- 48 Les séances les plus efficaces
pour réussir votre objectif
- 50 Réussissez sur 10 km en
ne courant que le week-end

Programme

- 52 Réussir un trail, le bon plan
- 58 Relancez-vous
sur courte distance

Nutrition

- 62 Courir plus de 2 heures :
6 domaines à exploiter
- 66 Pause déj : ne tombez pas
dans le piège

Compétition

- 68 Réussissez l'échauffement
idéal
- 70 10 conseils pour réussir
votre course
- 74 Nutrition : 2 semaines
pour préparer votre objectif

Témoignage

- 76 Jean Berland, l'homme
aux... 299 marathons

Société

- 78 La sécurité n'a pas de prix

Paroles de runners

- 80 Le rentre-dedans,
ça s'apprend ?

Chronique

- 82 Cause toujours, moi, je cours...



Running
coach

est publié par les EDITIONS RIVA
au capital de 40 000 €
16 rue de la Fontaine au Roi, 75011 PARIS
Tél : 01 40 21 82 00
Fax : 01 40 21 00 21
redactionrunning@gmail.com

Trimestriel

N° de Commission Paritaire
1217 K 89408
N° I.S.S.N.
en cours

Directeur de la Publication / Président
Edouard Dana
Directeur de la Rédaction
Edouard Dana
Rédacteur en Chef
Bruno Cavalier
Rédactrice en chef adjointe
Alice Milleville
Directrice artistique
Ella Dana

Ont participé à ce numéro
Loïc Arbez, Michèle Calvi, Muriel Foenkinos,
Bruno Haubi, Serge Moro, David Padaré,
Philippe Maquat...

Photo de couverture
©Puma

Publicité :
Options Médias
Bruno Barra
06 08 71 89 55
bruno.optionmedia@orange.fr

Service Abonnements :
du lundi au vendredi
de 10h à 12h30 et de 14h à 17h
au : 01 40 21 82 00
www.aboriva.com

Service ventes Riva :
Maïka Lavergne
04 74 26 03 18
maïka.lavergne@orange.fr

Chers lecteurs, si vous avez du mal
à trouver le magazine et souhaitez
qu'il soit mis en vente près de chez vous,
contacter notre service ventes.

Distribution
MLP (France & export),
Tondeur Diffusion (Belgique)

Imprimeur
SIB Imprimerie
ZI de la Liane
BP343
62205 Boulogne-sur Mer
Printed in France / Imprimé en France

L'homme aux... 299 MARATHONS

2017 année de la Présidentielle, mais aussi année du 300^e marathon de Jean Berland, un coureur qui est devenu le recordman de France des marathons courus par un seul homme. A 78 ans, il ne semble pas près de prendre sa retraite sportive, mais comment a-t-il fait pour courir autant ?

Par **Philippe Maquat**



Le 4 décembre dernier à Sully-sur-Loire dans le Loiret, Jean Berland a couru le 299^e marathon de sa carrière, de coureur à pied. Son temps, 5h34mn30s. Il courra le 300^e en cette année 2017, mais lorsque nous lui avons demandé où, il ne savait pas encore, il hésitait. De toute façon il a l'embarras du choix. Étonnante histoire que celle de cet ancien électricien qui vit à Plaisir dans les Yvelines, et est devenu ensuite agent EDF. Mais quand et pourquoi s'est-il mis à la course à pied ? « Jeune j'avais fait du cyclisme en amateur. Puis, le boulot et plus rien. Jusqu'au jour, où exerçant un travail plutôt prenant à EDF, j'ai ressenti le besoin de faire quelque chose ». De s'aérer la tête, de se défouler, comme beaucoup en ressentent de plus en plus le besoin.

Déclat à 52 ans, une affiche sur un mur

EDF étant dotée d'un club sportif interne, il a été, un jour, impressionné par une grande affiche postée dans les locaux du dit club. Que représentait-elle ? Une arrivée de marathon. Ça a fait tilt chez Jean Berland, qui raconte avoir levé le doigt quand on demandait dans la section qui voulait courir un semi, un marathon et même un 100 km ! Il a levé le doigt pour toutes les distances. Quel âge avait-il ? 52 ans. Limite pour débiter sur marathon. Pas pour lui qui après des 10 km et semis a couru le Marathon de Paris en 90. « *A l'entraînement, quand j'ai commencé, au bout de 300 mètres, je ralentissais. Mais j'ai insisté* ». Alors comment s'est-il préparé ? « *J'ai demandé des conseils à des collègues expérimentés et j'ai lu de revues spécialisées, il y en avait*

dans le club. » Et il a donc couru « Paris » en 4h26mn42s. Pas déshonorant pour un premier marathon, loin s'en faut. Classique en tout cas. « Soit, mais au 25^e kilomètre, j'étais mort, mort, mort. J'ai quand même continué et ai passé la ligne. Chez moi, c'est le mental qui me sauve des situations les plus compromises ». Il a couru son deuxième marathon à Aubigny-sur-Nère dans le Cher en 3h31mn54s. Une jolie progression à coup sûr ! Et puis il a décidé, comme ça, d'enchaîner les marathons : 24 par an durant 7, 8 ans ; soit 5 par mois et même parfois deux en un seul week-end, cela lui est arrivé. Il explique en fait qu'il s'était fixé un objectif : 100 marathons à 70 ans ! Objectif atteint, mais il n'a pas pu s'arrêter. Si bien que l'année dernière en 2016 à 78 ans, il a encore couru 19 marathons ! Dont, celui du Beaujolais à Villefranche-sur-Saône, le 298^e marathon de sa vie, c'était le 19 novembre dernier et savez-vous qui est venu le féliciter ? L'ancien champion du 400 m haies, Stéphane Diagana, devenu aussi marathonien. « Mais, dit Jean Berland, modeste, c'est plutôt moi qui aurait dû le féliciter pour la qualité de sa carrière ».

Mais comment se prépare-t-il donc ?

Mais la grande question que tout le monde doit se poser : comment Jean se prépare-t-il donc pour courir autant de marathons dans une seule année, alors que le coureur traditionnel n'en fait guère plus de deux par an ? Souvent c'est un seul. « Je fais deux trois séances de 15 à 20 km en endurance par semaine pour me préparer. Ça me suffit, je ne fais pas de fractionné, car ce n'est vraiment pas mon truc les fractions. Toutefois j'ajoute aussi à la course du vélo d'appartement et du rameur ». Il est vrai que chez lui marathons et entraînements sont quasi confondus. **Et son record sur la distance ? 3h07mn20s à La Rochelle en 1993. A 55 ans donc trois ans après ses débuts sur la distance.** Il se souvient : « Le Marathon de La Rochelle, c'est le troisième dimanche de novembre. Cette année-là il faisait un froid de canard. Incroyable, le thé gelait dans

les gobelets. J'étais dans un groupe « 3 heures », mais je ne n'arrivais pas à me réchauffer, j'ai faibli au 37^e et n'ai pas réussi à faire 3 heures, voire moins, mon objectif. J'étais un peu déçu, je ne suis jamais arrivé à descendre sous les 3 heures ». Mais si vous avez le Marathon de La Rochelle dans votre calendrier à venir ou dans vos objectifs, rassurez-vous, il ne fait pas toujours aussi froid dans cette jolie ville.

Il a aussi couru les 6 Majors !

Reste que 3h07mn, c'est un joli chrono. Que bien sûr, il ne pourra plus améliorer. Sauf miracle, sait-on jamais... On plaisante. Sans compter que si Jean Berland a couru pratiquement tous les grands et moins grands marathons de l'Hexagone, ou presque, il a aussi fait une belle carrière internationale. « J'ai couru 43 marathons à l'étranger, dont les 6 majors, New York, Chicago, Boston, Londres, Berlin et Tokyo ». Quel est celui qui lui a laissé le plus beau souvenir ? « Comme pour beaucoup de coureurs, le Marathon de New York que j'ai couru en 1992. Il est peut être difficile, mais là-bas tout est surdimensionné. Le peloton des coureurs, la foule le long du parcours, les encouragements et la ville bien sûr. Avant, je n'étais jamais sorti de France, ce fut mon premier séjour à l'étranger ». Mais Jean Berland, qui a des loisirs simples, classiques, comme le cinéma, la lecture, a-t-il un secret, des facultés physiques hors du commun pour pouvoir courir autant de marathons dans une année et dans une vie ? « Non, je vous l'ai dit je pense que j'ai un super mental et aussi que je récupère très bien ». On l'aurait



deviné. Reste qu'il cache pas, selon son expression, qu'il ressent de plus en plus le poids des ans sur ses épaules et dans ses genoux aussi. Guère surprenant, on en conviendra. S'arrêtera-t-il en 2017, une fois couru son 300^e marathon ? Rien n'est moins sûr, même si le 400^e, ça semble quand même un peu hypothétique. Mais qui sait ? ❌

Faut-il les imiter ?

Jean Berland n'est pas un cas isolé dans l'accumulation de marathons par certains coureurs boulimiques de macadam. Ainsi Marc Lemarier, 71 ans, un ancien chef d'entreprise guadeloupéen qui a voici peu couru les 6 Majors, comme Jean Berland (voir *Running Coach* n°35) et qui vient d'en rajouter à son palmarès en courant les derniers marathons de New York et Chicago seulement espacés d'une semaine. Mais multiplier les marathons, voire d'autres courses, d'autres distances, est-ce vraiment raisonnable avec le passage des années ? Nous avons demandé son avis à Philippe Monteil, médecin du sport à Vanves dans les Hauts de Seine et lui-même coureur à pied (en beaucoup plus raisonnable). Sa réponse est très simple : « Après 65 ans, pas de problème pour courir et finir un marathon, si vous êtes expérimenté et bien entraîné. En revanche des problèmes certains pour vos articulations qui vont bien sûr de moins en moins supporter cette charge de travail. » En bref, le jeu en vaut-il la chandelle ? A vous de voir...