

**OBJECTIF LES SÉANCES LES PLUS EFFICACES**

Running  
coach

N°38 FÉV./MARS/AVRIL 2017

# Running 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€ - 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<sup>e</sup> 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**



**L**e 4 décembre dernier à Sully-sur-Loire dans le Loiret, Jean Berland a couru le 299<sup>e</sup> marathon de sa carrière, de coureur à pied. Son temps, 5h34mn30s. Il courra le 300<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> marathon ? Rien n'est moins sûr, même si le 400<sup>e</sup>, 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...