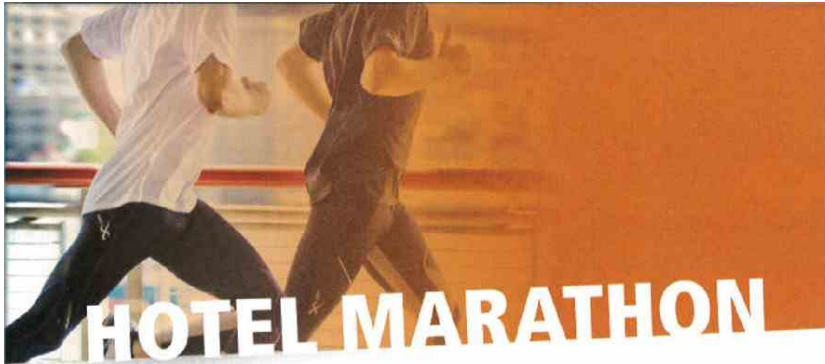




► 1 février 2015



## HOTEL MARATHON

## DOSSIER

**On ne partage que ce qui nous dépasse et nous rassemble. Comme un marathon par exemple ! Mais pas n'importe quel marathon : LE marathon de New York, préparé durant un an et terminé par un groupe de 50 coureurs employés et collaborateurs du groupe de gestion hôtelière Paris Inn Group qui un jour, ont dit à leur boss : "j'irai à New-York avec toi".**



Mardi 16 septembre 2014 / 18h45 / séance 116 / Rendez-vous hôtel Opéra Diamond / Echauffement 1 km / Repère "notre arbre favori" / 1 km à fond avec relevé de FC / 1 km vert / 15 x 1' jaune, récupération 1' vert / 5' récupération vert / La "séance test" tourne dans la tête de Brice. 116 séances déjà, et bientôt, dans 15 jours, on y sera, LA course, Staten Island, Pont Verrazano, Brooklyn, le Queens, Manhattan, le Bronx, Central Park, New York, New York. Aussi excité qu'anxieux, Brice s'interroge. Comment l'aventure va-t-elle se terminer ? Et comment a-t-elle commencé ?

### À New-York avec Brice

**lundi 2 septembre 2013, 115 séances auparavant.** La tête fixée sur l'écran, Brice consulte ses mails et en particulier un mail au titre évocateur : New-York avec moi ! Est-ce encore un de ces mails indésirables qui engorgent les boîtes de réception de nos ordinateurs ? Sûrement. Pourtant, le message est signé par le boss. "Et si vous veniez courir le marathon de New York 2014 avec moi ?" "Le quoi ? Avec qui ? Combien ? 42 km ? Avec le boss ? Les collègues de boulot ? Il est pas un peu fou le patron non ?"

De toute façon, Brice sait depuis toujours que la course "c'est pas pour moi. Long, lent, cassant, il est où le plaisir, hein ?"

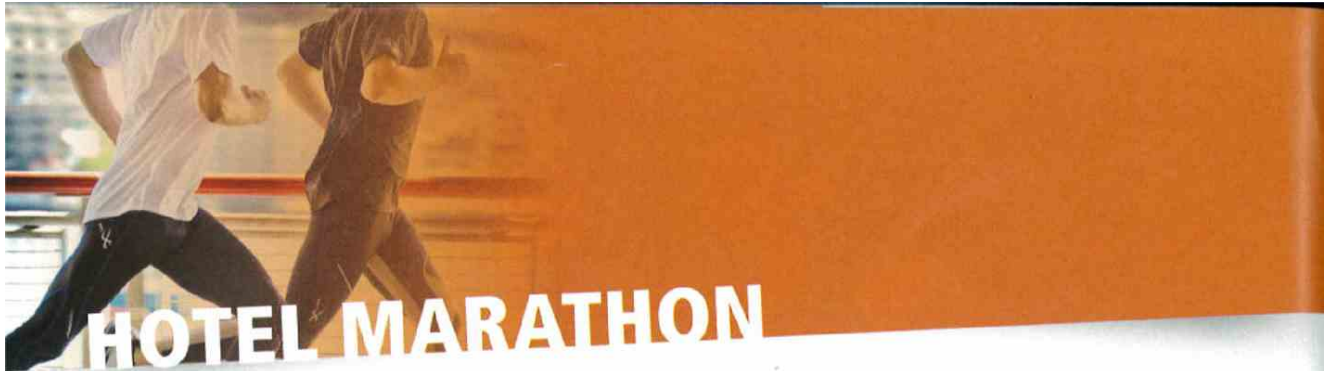
Dimanche 2 novembre 2014, 8 heures du matin, New-York, Pont Verrazano, un froid de canard, un vent cinglant, une attente, interminable, et 42 km 195 droit devant. Il est où le plaisir ? Heureusement, on se parle, on se serre. Quand on a froid, les amis, ça réchauffe. L'excitation aussi ! 14 mois d'entraînement, on y est, on y va ! Les premiers miles passent comme une lettre à la poste. Bras dessus, bras dessous avec Roseline, quand il fait froid, les amis, les amours... Et puis, les abords noirs de monde, les encouragements, les sons, l'enthousiasme, les groupes musicaux et même les policiers cagoule vissée sur la tête, l'ambiance, incroyable, les frissons, et ce n'est plus le froid, croyez-moi ! La suite se passe "comme de bien entendu". Jusqu'au 20<sup>ème</sup> tout roule, bras dessus bras dessous, puis la vitesse de course chute d'une bonne minute par kilomètre. L'apothéose des jambes cassées arrive comme de bien entendu entre le 30<sup>ème</sup> et le 35<sup>ème</sup> kilomètre. A ce moment là, Brice perd 2 minutes par kilomètre, il souffle, il souffre, mais il continue. Roseline n'est pas loin, elle est là. On y va, on y est. 5h et des breloques, on l'a fait. Et les autres ? Nellie je la vois, David, Pedro, Zoé, Marie, Jean-Bernard, Victor. Tous là. On s'embrasse, on s'enlasse. Les larmes, l'amitié, 14 mois, ça se gagne, ça vous gagne. 51 au départ, 50 à l'arrivée. 1 bobo bientôt réparé. Rien de grave. On est là, ensemble c'est mieux.

### Souvenir, souvenir

Brice se souvient. Le mail, la première réunion à Paris, 55 au départ, 14 mois sont passés, 50 à l'arrivée, enlassés. 14 mois à raison d'une, deux puis trois séances collectives par semaine. Sans compter la séance individuelle du week-end. 141 sorties au total, planifiées avec l'aide d'un coach professionnel et supervisées par Jean-Bernard, encore Jean-Bernard, le boss. Un site internet dédié au projet, un espace personnel permettant de compiler ses entraînements, un suivi gps, des tests destinés à vérifier la progression et constituer les groupes de niveau. Vous pouvez voir le sérieux du programme mis en œuvre ! Les coureurs et coureuses ont même eu le privilège de bénéficier de séances de "respiration en altitude" grâce au concept SimAlti (Cf encadré). Chez Paris Inn Group, quand on décide d'un long voyage, on a du souffle, de l'énergie et un certain sens de l'organisation ! Et vous avez déjà remarqué, l'énergie quand on la souffle, elle circule, vous traverse, vous emmène, un jour à New-York avec toi.



► 1 février 2015



## E-motion

Quand on vit une telle aventure, on ne retient que le meilleur. Nellie s'y colle. Elle est responsable communication du groupe. Communiquer c'est informer mais c'est aussi emporter. Cela suppose parfois de ne garder que les mots à propos. Communiqué de Presse : *"Après 14 mois d'entraînement intensif, la totalité du groupe emmené par Jean-Bernard Falco, président de la société Paris Inn Group, a couru l'édition 2014 du TCS New York City Marathon ! Soudés autour de leur objectif commun, nos coureurs ont bravé le vent et le froid new-yorkais pour réaliser une superbe course. Avec un seul abandon pour blessure et 50 finishers, l'équipe a réalisé une performance individuelle et collective hors-du-commun ! Entre des chronos explosifs et une détermination à toute épreuve [...] bravo à toutes et à tous pour ce challenge relevé haut-la-main !"* Voilà qui est dit.

À présent laissons les mots et passons aux chiffres. Histoire de comprendre ces 14 mois ponctués par LA course. Comprendre aussi comment sur marathon, on réussit et on échoue non pas à partager – cela c'est gagné, vous le savez – mais à réaliser un objectif qu'un jour, on s'est fixé.

## Être et devenir

Ceux qui 14 mois plus tard deviendront de valeureux finishers, n'étaient pas tous coureurs à l'origine. 13 d'entre eux étaient même fumeurs. C'est donc un groupe hétérogène qui se lance dans l'aventure. Les 141 séances vont changer la donne de manière remarquable. L'organisation de la préparation aussi ! Nos coureurs sont réunis en 5 groupes de niveau élaborés selon les résultats aux séances et aux tests. Trois semaines avant le marathon, le groupe



élite culminait à 17 km/h de Vitesse Maximale Aérobie et pouvait donc espérer 3h05' au marathon. Le groupe le moins rapide valait 11.7 km/h de VMA ce qui laissait augurer une course bouclée en 5 heures maxi. 3h-5h, les bornes sont fixées. En moyenne, les espérances de nos coureurs se situent juste au milieu. Que l'objectif soit estimé par les coureurs ou par le coach ne change rien à l'affaire. Tous considèrent que le groupe peut terminer New-York 2014 en 4h02'. On voit un peu plus bas, si l'espoir est devenu réalité.

Dans un groupe de 50 coureurs, les trajectoires individuelles diffèrent forcément. Certain(e)s s'entraînent beaucoup, d'autres peu. Par exemple en janvier 2014, Maxime cumulait 144 km de course en 11 séances tandis que Benoit se contentait de 6 séances et deux fois moins de distance. Mais en moyenne, nos coureurs ont avalé plus de 140 séances au parc Manceau, sur les quais de Seine, ou encore aux Buttes Chaumont, soit un total proche de 3 séances par semaine.

Pour différencier les allures, le coach a fixé quatre zones d'entraînement habilement situées entre 60-70% (zone bleue), 70-80% (zone verte), 80-90% (zone jaune), 90-100% (zone rouge). Si l'on s'en tient à l'objectif principal de chaque sortie, 50% des séances de Brice étaient orientées vert, 35% jaune (seuil) et 15% rouge (VMA). Rappelons que pour la plupart des coureurs, le marathon se court "en vert" (entre 70 et 80% du maximum aérobie). Question organisation, Brice a commencé par augmenter le volume sans intensité (60% de vert les trois premiers mois et seulement 10% de rouge) avant d'élever tranquillement l'intensité qui atteint son apogée aux mois de juin-juillet (45% des séances orientées rouge). Ensuite, place au volume dans les 3 derniers mois, aux séances longues à allure marathon qui vous mènent tout droit dans les allées sans fin de Central Park. On pourrait dire que la préparation de Brice et du groupe ressemble un peu à un sablier : large à la base (volume), resserré au centre (intensité) et large au sommet (volume).

## La progression vers l'objectif

La meilleure manière de qualifier une progression est de comparer une même séance ou mieux encore, une même course, réalisée en début et en fin de préparation. Or, il s'avère que 20 coureurs du groupe se sont alignés sur le 20 km de Paris en octobre 2013 et 2014. Et savez-vous combien ils ont gagné ? 14'25" ! Ça cause vous ne trouvez pas ! En 2014, Brice a quant à lui, explosé son temps initial de 36 minutes. No comment ! Bien entendu, ceux qui étaient les plus lents au départ ont progressé davantage. Il en est toujours



► 1 février 2015



## DOSSIER

ainsi. Avec la répétition des entraînements, on ne peut progresser toujours autant. Les arbres poussent mais n'atteignent jamais le ciel et c'est fort heureux.

### L'objectif

On l'a dit, on le répète, le groupe espérait réaliser 4h02'. Finalement il se contentera de 4h20' soit 18 minutes de "moins bien". 22% du groupe a atteint son objectif. On peut toujours se dire que les conditions hivernales, le vent fort et froid expliquent cette relative contre-performance. Il est vrai que le vainqueur masculin s'est contenté de 2h11' cette année soit 3 minutes plus lent qu'en 2013 et 6 minutes plus lent qu'en 2011. *"Pour des coureurs de notre niveau, cela équivaut à 10-15 minutes de plus"* ajoute Nellie. Pourtant, on ne retrouve pas une telle chute des résultats chez la première féminine qui réalise 2h25' cette année, soit la

moyenne des chronos réalisés les 10 dernières années à New York. Qui plus est, quand on regarde les temps accomplis à un niveau de classement donné (par exemple le 100<sup>ème</sup> vétéran, le 50<sup>ème</sup> sénior...), on ne repère pas de différence entre cette édition et les précédentes. Et puis pour notre groupe de coureurs, le décalage observé entre les espérances et la réalité n'est pas inhabituel. Au cours d'autres études menées sur plusieurs centaines de coureurs, nous avons montré que la différence entre l'espoir et la réalité du marathon est généralement de 15 minutes. Quand on prépare un marathon, on devrait se dire qu'en espérant 4h on va faire 4h15'. Sauf à être particulièrement attentif à son allure de course le jour J ! Car tout ou presque, se joue là.



► 1 février 2015



## On gère si peu

6-7 coureurs sur 10 partent trop vite lors d'une course d'endurance comme le marathon. Cela on le sait, on le répète, et on observe au final, que rien ne change. Nous avons expliqué dans un autre numéro de votre magazine préféré (Zatopek n°8), pourquoi il en est ainsi. Rappelons que les départs rapides brûlent à outrance nos réserves de sucre pour 3 raisons au moins :

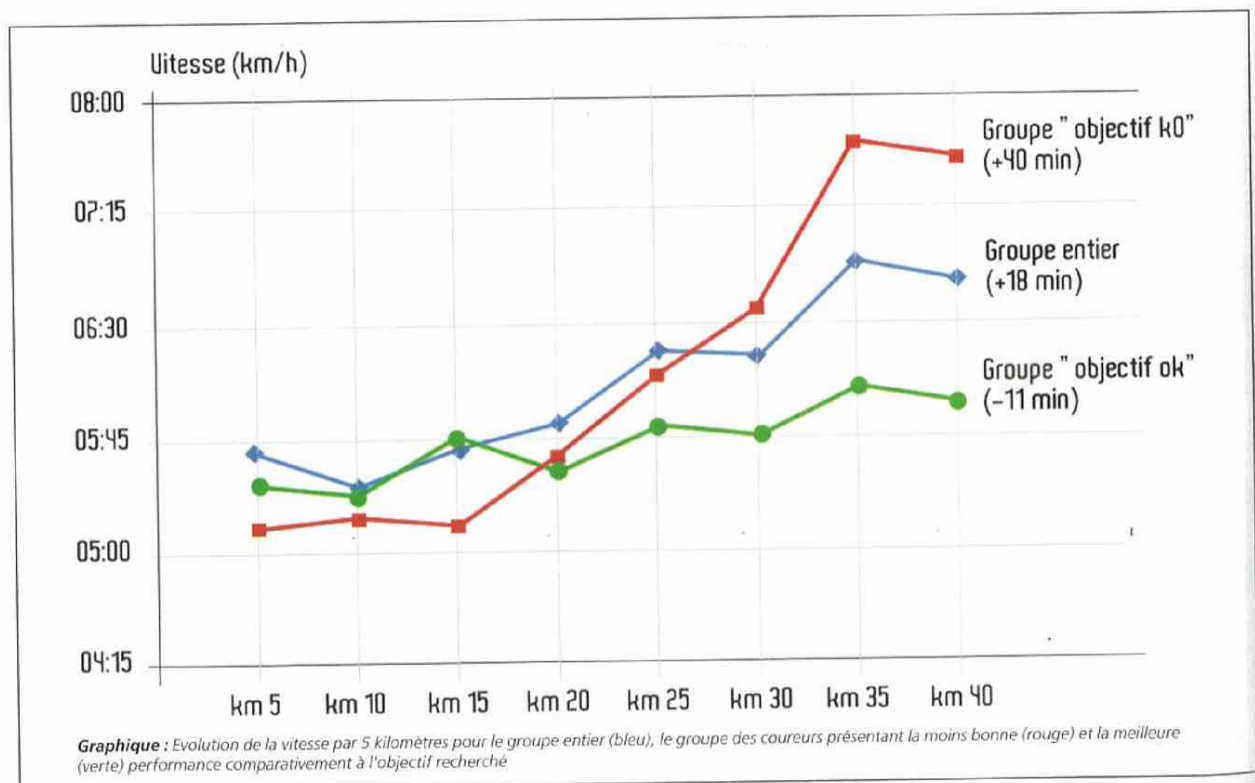
- 1) On est excité
- 2) La vitesse est plus élevée
- 3) Le corps est gorgé de réserves.

Chacune de ces conditions "tape brutalement" dans les réserves qui vont commencer à manquer dès le 15<sup>ème</sup> kilomètre. Car contrairement à ce qu'on dit souvent, le mur du marathon commence à ce moment là. Regardez le graphique qui suit, il est édifiant. Il représente la vitesse tenue par tranches de 5 km, par nos coureurs Paris Inn Group.

## Qu'observons-nous ?

Les coureurs qui présentent la performance la plus faible comparativement aux espoirs annoncés (objectif ko), démarrent plus vite que les autres. A mi-parcours ils passent encore 4'30" plus avant que le groupe qui réalise l'objectif espéré (groupe objectif ok).

A l'arrivée, le groupe "objectif ko" est pourtant 18 minutes plus lent que le groupe "objectif ok". Impressionnant non ? Sur un marathon, la différence commence à s'entrevoir entre le 15<sup>ème</sup> et le 20<sup>ème</sup> kilomètre. Elle ne fait ensuite que s'accroître. Ceux qui maintiennent l'allure à ce moment là de la course réalisent leur objectif, les autres craquent, marchent, repartent, marchent. Songez que le groupe "objectif ok" n'a pas perdu plus de 30 secondes entre le kilomètre le plus lent et le plus rapide\*. A l'inverse, le groupe "objectif ko" a laissé plus de 2'30" par kilomètre. Autrement dit, la perte de vitesse avoisine 50% de l'allure initiale chez ceux qui flanchent. Et le plus intéressant dans l'affaire, c'est qu'il ne semble pas y avoir





► 1 février 2015

## DOSSIER



de relations franches entre la réussite, l'échec et l'entraînement réalisé. Maxime par exemple a cumulé 1500 km de course durant sa préparation ce qui ne l'a pas empêché de fléchir très largement dans la seconde partie de l'épreuve. Et Brice alors ? Lui aussi laisse 30 bonnes minutes entre ses attentes et sa réalité. Mais là n'est pas l'essentiel direz-vous. Nous en convenons. 50 finishers c'est extra.

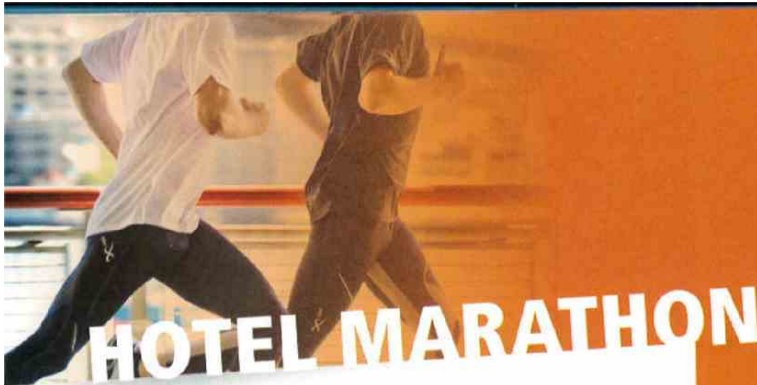
Le défi, le groupe, l'amitié, l'amour parfois, le bleu, le vert, le jaune, le rouge, les séances, ensemble, notre arbre favori, les sourires, les grimaces, un bout de vie ; presque la vie. Et qu'importe si tout n'a pas réussi pour tous, comme ils l'espéraient. Qui peut sereinement affirmé qu'il a tout réussi dans sa vie ? Et lorsqu'on partage, 14 mois durant, ce qui nous dépasse et nous rassemble, on peut être assuré, qu'on a gagné l'essentiel, vous savez cette part d'humanité qui ne réclame ni chiffre ni chrono. Comme un désir d'avancer, grand et beau.

*"Quand tu veux construire un bateau, ne commence pas par rassembler du bois, couper des planches et distribuer du travail, mais réveille au sein des hommes le désir de la mer grande et belle".*

*Antoine de Saint-Exupéry*

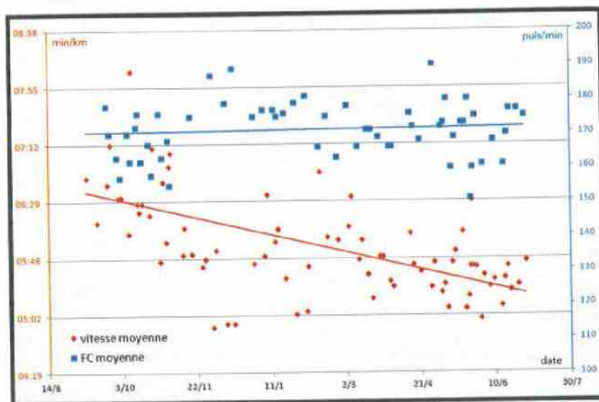


► 1 février 2015



## Grégory la belle vie

Il arrive qu'un mail change une vie. Rassurez-vous cela n'a rien à voir avec une nouvelle superproduction hollywoodienne. La vie, c'est celle de Grégory. Travail à gogo, aucune activité physique, surpoids, cœur qui flanche sérieusement. Enfin ça c'était avant ! Avant le mail du boss. Avant les 14 mois de course, à 7-8 km/h d'abord, puis à 9, à 10 et à 12. Regardez un peu le rapport entre sa fréquence cardiaque et sa vitesse moyenne de course lors des séances réalisées de septembre 2013 à juin 2014 (graphique). Vous voyez que sa fréquence cardiaque reste très stable au fil des mois alors que le temps par kilomètre diminue inexorablement pour passer en moyenne de 6'50" en septembre 2013 à 5'20" en juin 2014. 2 à 3 km/h plus vite en exactement 78 séances. A cela il convient d'ajouter 15 séances SimAlti (Cf. encadré Respire). Autant dire qu'à chaque séance de course, Grégory courait une seconde plus vite au kilomètre. Pas mal non ? D'autant qu'on retrouve cet élan en compétition. Lors des 20 km de Paris 2013, Grégory réalise 2h07'45". 1 an plus tard, sur le même parcours il passe la ligne en 1h44'22" ! Sur marathon, Grégory espérait s'en tirer en 4h30', il termine finalement en 3h50' soit 2 km/h plus vite que prévu. Voilà pour les perfs. Ajoutez le regain d'énergie, le souffle long, les 14 kg abandonnés en chemin, le cœur qui tourne comme aux plus belles années d'une nouvelle vie. Ah Grégory la belle vie !



**Graphique :** Evolution de la fréquence cardiaque (carrés bleus) et de la vitesse moyenne (losanges rouges) à chaque séance, lors des 9 premiers mois d'entraînement de Grégory. Notre coureur va de plus en plus vite (diminution du temps au km) avec une FC qui reste stable (entre 160 et 180 puls/min). Autant dire qu'il progresse sérieusement.

## Respire



SimAlti est un concept qui consiste à s'installer confortablement dans un fauteuil en écoutant une musique qui vous détend. Mais il s'agit surtout de respirer un air raréfié en oxygène. Si l'on en croit les annonces officielles, cela améliorerait la détente, le sommeil, le stress, la respiration et pourquoi pas les capacités d'endurance et de récupération. Certains participants ne tarissent pas d'éloge vis-à-vis de la méthode. Chez les coureurs Paris Inn Group, Zoé fait partie du groupe "objectif ok". On l'écoute : *"Après plusieurs mois de séances chez SimAlti ainsi que d'entraînement progressif, je me sens bien mieux durant l'effort. Mon souffle s'est significativement amélioré. Je n'ai plus de gêne sur les efforts longs et j'ai une plus grande résistance durant les efforts fractionnés. Par ailleurs, la fatigue musculaire apparaît de plus en plus tardivement."* Difficile de faire la part de l'entraînement et de la respiration "en altitude" pour rendre compte des sensations de Zoé. Quant à Leslie, elle dort mieux et ressent un sentiment de bien-être en sortant de la séance.

Objectivement, on sait que les coureurs Paris Inn Group qui ont participé régulièrement aux séances SimAlti, ont vu leur fréquence cardiaque de repos diminuer de 11 pulsations. Ceux qui participaient moins souvent, ont ralenti leur cœur de 9 pulsations. Il existe une légère corrélation entre la baisse de fréquence cardiaque observée et la réussite au marathon. En revanche, participer plus souvent aux séances n'assure pas une meilleure performance au marathon. Les participants réguliers et occasionnels aux séances SimAlti ont réalisé la même performance relative (rapport à l'objectif fixé) à New York. C'est assez logique.

La réussite d'un entraînement et d'une course repose sur de nombreux paramètres au premier rang desquels, on trouve la capacité à bien gérer son allure de course. Et cela, même SimAlti n'y peut rien.

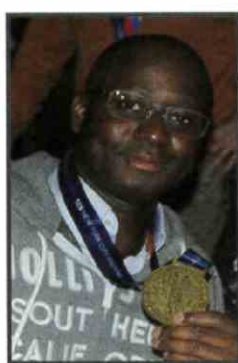


► 1 février 2015

## DOSSIER

### L'esprit de Brice

Le parcours de Brice aurait pu ressembler en tous points à celui de Grégory (Cf encadré "Grégory la belle vie"). L'absence complète d'activité physique, le poids en trop, le souffle en moins... au début. Puis la progression incroyable, le ventre qui fond, la vitesse qui speed. Brice avait tout ; Brice aurait pu... Si ce n'est ce satané coup de froid qui vient vous prendre à la gorge et aux tripes juste avant l'envol. Brutalement, le jour de gloire se transforme en chemin de croix. Le départ coûte que coûte puis l'envie lancinante d'abandonner. Et la triple frustration : voir l'objectif s'éloigner, devoir supporter la douleur sans même ramener une once de victoire personnelle au charismatique patron. A l'apogée du doute, Brice abandonne "l'impossible objectif chronométrique" pour se centrer sur les pensées qui le font encore avancer. Il se souvient qu'avant d'être un compétiteur acharné,



il est un relationnel qui tire sa force de la justesse de chaque geste, qui avance en se reliant aux autres et au chemin déjà parcouru. Ce changement d'état d'esprit sera sa victoire non pas contre le temps, mais avec la distance. Cette tension entre l'objectif à atteindre (le chrono) et la qualité de l'expérience vécue (le chemin), on la sent vivre en Brice et dans l'ensemble du groupe Paris Inn. Rien de plus normal. Nous sommes tous partagés entre l'objectif (l'arrivée) et la vérité du quotidien (le chemin). Mais ne nous trompons pas, chacun de nous est plutôt d'un pôle ou de l'autre. Nos mots le traduisent et notre énergie en dépend. L'énergie de Brice est celle d'une équipe soudée qui avance !