

The Wayback Machine - <https://web.archive.org/web/20171029105433/http://www.joggin...>

MÉTHODE CYRANO : ALTERNEZ COURSE ET MARCHE POUR PERFORMER

Le 26/04/2017

La méthode Cyrano, lancée par l'entraîneur français Jean-Marc Dewelle (dit Cyrano), consiste à intercaler à intervalles réguliers des portions marchées lors d'une course longue durée, afin d'optimiser le confort et la performance. À vous de tester !

La méthode Cyrano repose sur une tactique de course qui n'est pas nouvelle, puisque des entraîneurs reconnus préconisaient déjà des phases de marche avant que Jean-Marc Dewelle la théorise. À titre d'exemple, Jeff Galloway, ancien coureur de haut niveau (il a notamment participé au marathon des JO de Munich, en 1972) et coach ultra-populaire aux Etats-Unis, conseillait de marcher environ 30 secondes toutes les quatre minutes de course pour optimiser les performances sur la distance marathon. Selon lui, cette méthode d'**alternance marche et course** adoptée dès le début de l'épreuve devait permettre de distribuer de façon plus homogène le travail musculaire et de reculer le seuil de fatigue des membres inférieurs. En France, Serge Cottureau plébiscitait également l'intégration de phases de marche en courant, à l'entraînement (par exemple : deux minutes de marche toutes les 15 à 20 minutes) comme en compétition (lors des ravitaillements, c'est-à-dire environ tous les 5 km).

ALTERNANCE CODIFIÉE

La spécificité de la méthode Cyrano réside dans la codification de cette alternance pour les compétitions de 100 km et de 24 heures, qui se présente alors de la façon suivante :

- 9 min 15 s de course/45 s de marche sur 100 km.
- 6 min de course/1 min de marche sur 24 h.

Si le temps de marche doit être absolument compris entre un minimum de 30 secondes et un maximum d'une minute, les durées préconisées pour les phases de course par le concepteur de la méthode peuvent être soumises à quelques variations et être individualisées. Ainsi, chacun pourra tester la périodisation qui lui convient et marcher dès que le besoin s'en fait sentir ou dès que la fréquence cardiaque dépasse de plus de cinq pulsations la FC correspondant à la vitesse de course spécifique. Les coureurs ayant testé cette méthode sont généralement amenés à choisir des temps de course compris entre 6 et 19 minutes pour un temps de marche compris entre 45 s et 1 minute. Par exemple : courir 14 minutes et marcher 1 minute permet de réaliser des cycles de 15 minutes, plus aisés à organiser. Pour des raisons de praticité, il est également judicieux de **prévoir les phases de marche lors des ravitaillements et/ou lors des portions à fort dénivelé**, où marcher devient plus intéressant au niveau énergétique.

DES BÉNÉFICES MULTIPLES

Les bénéfices attendus par la mise en place de cette méthode dès le début de l'épreuve sont nombreux :

- **prévenir la monotonie** liée à la longueur de la course avec des étapes et objectifs intermédiaires
- **éviter la dérive cardiaque** au fur et à mesure des kilomètres
- **repousser le seuil de fatigue musculaire**
- faciliter l'alimentation et l'hydratation en cours d'épreuve
- faciliter la récupération post-course.

Tout cela, dans le but d'améliorer les performances sur longues distances. À l'exception des élites, cette méthode s'adresse à tous les coureurs, quel qu'en soit le niveau. Essayez et vous verrez !