



BO 758 - Juillet 2002

LE TAPERING OU SEMAINE D’AFFUTAGE

Chers lecteurs, nous arrivons à une période de l’année où vont se situer les plus grands objectifs de votre saison : championnats, grandes cyclosporives ou simplement semaine de vacances où vous avez décidé de réaliser une grande randonnée à vélo. Normalement vous avez organisé votre entraînement pour arriver au plus haut de votre forme le jour J. Mais pour bénéficier des plus grandes réserves avant cette date il va vous falloir réaliser une semaine de Tapering, c’est à dire une semaine de semi-coupe afin d’arriver avec un maximum de « jus » au départ. En effet, votre performance dépend bien évidemment de votre niveau d’entraînement (le nombre de kilomètres et de séances d’intensités que vous avez réalisées), mais également de votre niveau de fraîcheur (d’où l’intérêt de phases de récupération placées judicieusement). Combien d’entre vous, afin de se sentir sécurisés à l’approche de vos objectifs, accentuent la charge de travail jusqu’à leur arrivée pour pouvoir se dire : « Je n’ai rien à me reprocher car j’ai vraiment travaillé jusqu’au bout ». Ils arrivent à leur compétition émoussés, fatigués physiquement ou psychologiquement par un excès de travail lors de la phase ultime.

Il va donc vous falloir arriver avec le maximum d’entraînement mais aussi le maximum de récupération. Pour cela, il semble qu’une réduction de l’entraînement une semaine avant la date de votre objectif soit adéquate.

Vous allez devoir :

- Diminuer les charges de travail**
- Programmer une activité surcompensatrice adaptée à votre compétition**
- Adapter votre alimentation**

La diminution de vos charges de travail passe avant tout par un allègement important des quantités de travail effectué, alors que par ailleurs on maintiendra la qualité à un niveau d’intensité assez élevé. Vous allez donc diminuer la durée de vos entraînements une semaine avant votre objectif, par exemple le lundi pour une compétition le dimanche. Des séances d’intensité importante seront effectuées mais sur de courtes séries et avec un nombre peu important de répétitions par rapport à celles que vous avez l’habitude de réaliser. Selon chaque individu et selon votre discipline vous devrez réaliser les séances d’intensité auxquelles vous semblez le plus sensibles. Par exemple une séance axée plutôt sur la force/vélocité, sur la puissance aérobie, sur le seuil, sur la puissance maximale aérobie. Vous pourrez également si vous avez le temps réaliser une sortie d’endurance correspondant en durée à la moitié de temps de ce que vous avez l’habitude de réaliser. Les deux jours précédant l’objectif vous permettront de dérouler (petites sorties d’une trentaine de minutes et en moulinant) et de reconnaître tout ou partie du parcours de votre compétition éventuellement. Pendant toutes ces séances vous devrez rentrer en vous disant : « je sais que je peux en faire plus mais je le réserve pour mon objectif ». Ainsi vous commencerez à vous concentrer sans jamais entamer votre potentiel physique acquis difficilement mais que vous ne pourrez pas exploiter si vous vous donnez trop au cours de cette dernière semaine. Le tableau suivant vous indiquera l’organisation de la semaine de Tapering. Si vous vous entraînez moins d’habitude vous adapterez votre semaine en enlevant les séances que vous ne faites pas d’habitude.

SEMAINE TYPE DE TAPERING POUR UN COUREUR S’ENTRAINANT HABITUELLEMENT TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------



Séance de récupération de 30 mn	Séance d'intensités un peu écourtée (1h30-2h maxi)	Séance d'endurance réduite (la moitié de d'habitude)	Séance d'intensités réduite (1h30 maxi)	Repos ou « moulinette » sur 30mn	«Moulinette» sur 30 mn à 1h	Objectif
---------------------------------	--	--	---	----------------------------------	-----------------------------	----------

Bien sûr vous allez devoir adapter votre alimentation à ces efforts pour bénéficier d'un maximum de réserves de glycogène lors de votre objectif. Vous avez deux possibilités : soit réaliser un régime de surcompensation appelé « régime dissocié », soit garder une alimentation variée sur toute la semaine en mangeant plus de glucides lents la veille de la course.

Le régime dissocié appelé aussi « Scandinave » permet selon les études d'emmagasiner une réserve de glycogène supérieure de 10% au régime normal. On réalise un effort épuisant à J-8 (soit une compétition, soit un entraînement long et intense), de J-7 à J-4 on mange peu de glucides (donc on se rabat sur les légumes, laitages, viandes, œufs et lipides), et de J-3 à J on cherche à ne manger quasiment que des glucides (riz, pâtes, semoule, pommes de terre, pain, sucres rapides comme confiture, miel ...). Attention à éviter les aliments mixtes comme les pizzas, pâtisseries, flans, glaces, ... qui apportent à la fois des glucides et des lipides. Ils ne sont donc adaptés à aucune phase du régime dissocié.

Le deuxième type de régime consiste donc à ne rien changer de son alimentation jusqu'à J-2 où on va augmenter sa consommation en sucres lents. Ce type de régime est moins « traumatisant » psychologiquement et permet d'obtenir des réserves souvent suffisantes. Si vous désirez adapter le régime dissocié strict, testez le quand même un peu avant lors de votre phase de préparation pour voir si vous arriverez à le supporter (en effet la première phase est assez difficile à vivre parfois car on manque un peu d'énergie).

Le dernier repas et la ration d'attente (juste avant le départ) : le dernier repas devra se terminer trois heures avant votre départ afin de partir en ayant fini de digérer. Il doit permettre d'éviter l'hypoglycémie et donc apporter des glucides lents et éventuellement apporter des acides aminés (viande blanche). Vous pourrez y ajouter un laitage allégé, un farineux et un sucre rapide en fin de repas. La ration d'attente, pour les sujets anxieux sera composée d'eau avec du fructose (sucre ne modifiant pas la glycémie), à ingérer toutes les vingt minutes environ.

Idées de dernier repas :

Classique : yaourt allégé + corn flakes ou muesli sans oléagineux (amandes, noisettes, ...) ou flocons de céréales + pain de mie ou biscottes et miel ou confiture.

A la fourchette : Riz ou pâtes et sauce tomate, volaille, yaourt et confiture.

Substitut de repas : Préparation semi-liquide à base de fructose, d'acides aminés et éventuellement d'autres glucides. Il en existe de plusieurs marques qui présentent un faible index glycémique et conviennent donc pour les efforts violents en début de compétition.

Sur ces conseils, je vous souhaite de réussir votre objectif en mettant toutes les chances de votre côté.

*Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,*

*Bibliographie :
Michel PRADET : La préparation physique (INSEP)
Denis RICHE : Guide nutritionnel des sports d'endurance (VIGOT)*