



Novembre 2002

LA COUPURE DE FIN DE SAISON

Les courses de route ou de VTT arrivant au terme de la saison, vous allez pouvoir vous octroyer un peu de repos bien mérité. Mais si une coupure est importante pour pouvoir renouveler une préparation pour la saison prochaine, encore ne faut-il pas faire n'importe quoi, et c'est pour cette raison que nous allons parler ce mois-ci de la coupure de fin de saison.

La coupure, aussi appelée période de transition, est la première ou la dernière période de la planification de la saison. Première dans le sens où c'est grâce à elle que l'on va pouvoir repartir avec assez d'énergie pour se relancer dans l'entraînement proprement dit, et dernière dans celui où elle va permettre de se « régénérer » en récupérant physiquement et psychologiquement de la saison écoulée. En effet, même si elle ne participe pas directement au développement des capacités du sportif, elle va permettre d'éviter l'effet de saturation induit par l'effort et le stress des compétitions.

Cette phase va donc commencer dès la dernière compétition réalisée, et ne dépassera pas trois semaines pour ne pas perdre totalement les capacités développées au cours des cycles précédents. Néanmoins, sur le plan général de la forme, c'est une phase de régression voulue et recherchée pour permettre de nouvelles adaptations possibles dès la reprise de l'entraînement. On va faire appel à des exercices d'éducation physique basés sur des assouplissements, et quelques sports pratiqués à faible intensité. Le volume global de travail diminue et s'effectue à une intensité relevant du repos actif. Le volume hebdomadaire sera compris entre trois et six heures, selon la catégorie, incluant des sports que l'on n'a pas l'habitude de pratiquer pendant la saison, tels que la course à pied, la natation, le tennis... Pour des jeunes scolarisés, le sport pratiqué pendant les cours d'EPS associé à une séance de sport d'endurance par semaine constitue une bonne planification.

Evidemment, le temps libéré va permettre de penser à autre chose qu'au vélo, et la pratique de loisirs sous toutes formes sera la bienvenue de manière à se reposer psychologiquement.

Alors profitez de cette période, cela ne sera que profitable à la réussite de la saison à venir. Néanmoins, sur le plan diététique, il va falloir veiller à limiter les abus. En effet, le manque d'activité physique ne vous permettra pas de brûler les calories que vous aviez l'habitude d'avalier quand vous faisiez de longues heures d'entraînement. Alors limiter au maximum sucres lents et graisses au profit de légumes et de fruit pendant cette période. Et pensez à vous peser pour ne pas prendre trop de kilos qui vous handicaperaient lors de la reprise de l'entraînement.

*Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,*