

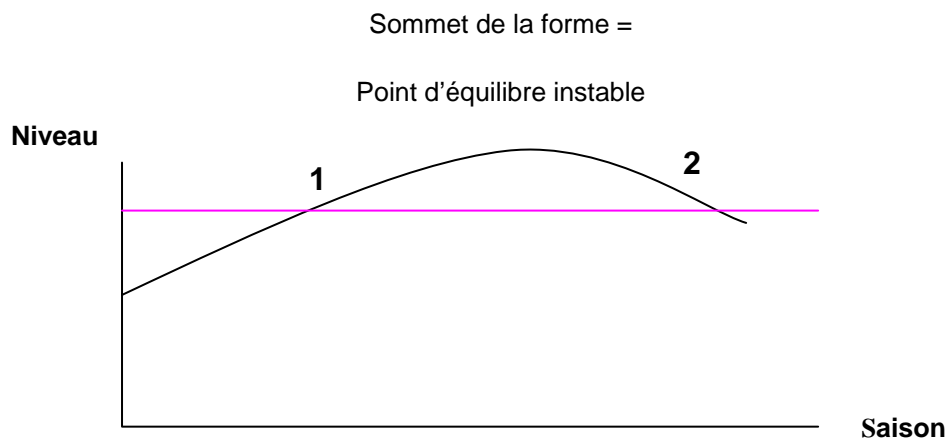


**BO 835 - Février 2004**

*Cela fait quelques jours que vous vous sentez fatigué, pourtant il n'y a pas longtemps vous montiez les côtes comme vous ne l'aviez jamais fait. Entre temps vous en avez profité pour effectuer plusieurs sorties difficiles comme vous aviez la forme. Méfiez vous le surentraînement vous guette certainement...*

### **LE SURENTRAINEMENT**

Le surentraînement se définit de lui-même, à savoir que c'est un état physiologique dans lequel le corps a dépassé ses capacités en terme d'adaptations. Les facultés de récupération de l'organisme ont été dépassées et après avoir progressé il va être en phase de régression. Cela peut arriver en fin de saison une fois que vous avez atteint votre meilleur niveau et que vous avez accumulé quelques compétitions pour satisfaire à vos objectifs. Mais également en phase d'entraînement alors que vous sollicitez trop votre organisme au niveau des charges d'entraînement, et cela s'avère beaucoup plus embêtant, puisque tous vos efforts seront anéantis. Attention donc : n'oubliez jamais qu'un coureur au sommet de sa forme bascule dans le surmenage s'il en fait plus, et rien ne sert de trop en faire, il faut adapter vos charges d'entraînement aux facultés de récupération de votre organisme. En effet votre marge de progression est limitée. Une préparation bien menée permet au sportif débutant de progresser de 20 à 30% dans l'année, cette progression se limitera pour les athlètes de haut niveau à 2 voire 3% maximum.



**Les athlètes 1 et 2 ont le même niveau !**

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Si « 1 » continue à s'entraîner intelligemment il progressera encore. |
| 2 | Si « 2 » continue à s'entraîner dur il va régresser.                  |



Alors avant de vous jeter à corps perdu dans des sorties interminables en pensant que la progression est proportionnelle à la difficulté de l'entraînement, reprenez les règles fondamentales de l'entraînement (et respectez les) et prenez connaissances des signes de surentraînement (et guettez les).

L'entraînement doit être :

- **Sans risque et bénéfique** pour votre santé.
- **Progressif** en durée et en intensité.
- **Structuré** du général au spécifique. Il débute par l'acquisition de l'endurance fondamentale, de la force musculaire et des techniques de base. Il se poursuit par le travail fractionné et les compétitions préparatoires.
- **Thématique**. Il sollicite de façon dissociée les facteurs limitants de la performance. Il les regroupe exceptionnellement tous lors des compétitions.
- **Individualisé** selon vos aspirations. Ces dernières doivent être en relation avec votre disponibilité de temps pour l'effort et pour la récupération, mais aussi avec vos prédispositions sur le plan sportif.
- **Continu** tout au long de l'année **mais rythmé** par des phases de repos et des thèmes de travail : amélioration de l'endurance et de la technique en intersaison, gain d'intensité à la reprise de la saison.

Le corps humain est ainsi fait qu'il se reconstruit plus fort après une sollicitation si vous lui en donnez le temps : au repos vous surcompensez (vous vous adaptez à un niveau supérieur) donc vous progressez.

Le surentraînement doit être suspecté devant l'association fatigue-diminution du goût pour l'entraînement-altération des performances.

Sur le plan biologique les hormones du stress sont abondamment sécrétées en début de surentraînement. Elles stimulent l'organisme pour aider à résister à ces intenses sollicitations. C'est pour cela qu'en début de phase de surentraînement on a toujours envie d'aller retourner rouler pour en faire un peu plus ; en réalité vous ne faites que « rajouter une couche de fatigue ». Cela entraîne aussi les signes suivants :

- Nervosité, irritabilité, anxiété.
- Difficulté d'endormissement.
- Perte de l'appétit, tendance anorexique.
- Amaigrissement.
- Augmentation de la fréquence cardiaque au repos.
- Augmentation de la fréquence cardiaque pour un effort de même intensité donc altération de la performance.
- Augmentation de la tension artérielle à l'effort.

Au bout de quelque temps vous risquez de voir apparaître les signes suivants :

- Fatigue profonde, apathie, dépression.
- Somnolence, sommeil long et profond.
- Boulimie et prise de poids.
- Diminution de la fréquence cardiaque de repos.
- Fréquence cardiaque qui ne monte plus à l'effort (on n'arrive plus à monter à haut régime).



Sur le plan biologique on observe une diminution de la sécrétion des hormones sexuelles (anabolisantes), associée à une augmentation de celle du cortisol (qui transforme les protéines du muscle en sucre pour produire de l'énergie). Ce « cocktail » diminution de la contraction musculaire/augmentation de sa destruction mène à un désastre physiologique. On peut donc provoquer involontairement des lésions de l'appareil moteur telles que des tendinites et fractures de fatigue.

En résumé soyez attentif et surveillez vous ainsi que votre entraînement. Parfois s'entourer des personnes extérieures pouvant vous observer avec un peu de recul et sachant reconnaître les signes de surentraînement est judicieux. Et surtout sachez lever le pied quand il le faut. Pour cela tenez régulièrement à jour votre carnet d'entraînement et vous apprendrez à mieux connaître vos capacités.

*Matthieu NADAL,  
Entraîneur du Pôle Espoir,*