

DOSSIER ENTRAINEMENT

Chapitre 4 : le surentraînement



Le surentraînement peut toucher n'importe quel coureur, quels que soient son niveau et son programme d'entraînement. Il débouche sur une baisse des performances qui semble a priori inexplicable. Voici ce qu'il faut savoir pour l'éviter ou, à défaut, le déceler.

Le surentraînement, c'est comme la blessure, ça n'arrive pas qu'aux autres. Il peut frapper tout le monde. Il est d'autant plus difficile à déceler que ses causes sont multiples et qu'il n'est pas forcément dû à une surcharge d'entraînement...

Qu'est-ce que le surentraînement ?

On décèle rarement **les effets psychiques ou physiques** du surentraînement en premier. Ce qu'on remarque d'abord, c'est la baisse des performances qui semble souvent incompréhensible ou inexplicable au coureur. C'est la meilleure manifestation du surentraînement et c'est ce qui doit alerter.

Les causes peuvent être, bien évidemment, une surcharge d'entraînement, mais également une mauvaise alimentation, une mauvaise récupération ou encore une mauvaise hygiène de vie à un moment qui débouche sur une fatigue supplémentaire, du stress, etc.

En général, il n'y a pas une cause unique mais **plusieurs facteurs** qui se combinent.

DOSSIER ENTRAINEMENT

Comment déceler le surentraînement ?

Les sportifs de haut niveau, suivis quotidiennement, ont recours à des tests et examens réguliers pour contrôler leur état de forme. À l'occasion de ces examens, ils peuvent déceler des signes du surentraînement sur l'organisme : la concentration excessive de sérotonine cérébrale ou la présence de myosine dans le sang (myosinémie) permet de quantifier la souffrance musculaire et de donc détecter les symptômes de surentraînement.

Mais pour le pratiquant de course à pied en loisir, le recours à des examens n'est pas chose aisée. Il faut donc **vous fier à vos sensations** pour déceler que quelque chose "cloche". Tout ce qui n'est pas normal ou habituel chez vous peut être une manifestation du surentraînement.

En général, vous vous sentez las et vous répétez souvent : "ah, je ne sais pas ce que j'ai en ce moment, mais je me sens fatigué, je ne suis pas en forme..."

Si cette sensation perdure, il faut **observer et voir si d'autres signes se manifestent**.

Quelles sont les manifestations du surentraînement ?

En général, elles sont doubles. Par exemple, si l'on prend les troubles du sommeil qui sont un symptôme évident, ils débouchent soit sur un mauvais sommeil, soit sur une augmentation de vos heures de sommeil.

- Les troubles du comportement : excitation ou amorphe
- Les troubles de l'appétit : appétit diminué, au contraire, boulimie
- Le poids : perte de poids ou surcharge incompréhensible
- Sudation
- Maux de tête inhabituels
- Poussées de fièvre
- Tachycardie
- Récupération lente, notamment quand le retour à une fréquence cardiaque normale prend plus de temps qu'à l'ordinaire après un exercice à l'entraînement
- Rythme respiratoire plus rapide qu'à l'accoutumée
- Mauvaise humeur, irritabilité

DOSSIER ENTRAINEMENT

BIEN GERER L'ENTRAINEMENT

Comment le traiter le surentraînement ?

Il faut évidemment **réduire le volume d'entraînement, voire faire une coupure**. Le risque du surentraînement qui, comme on l'a vu, n'est pas toujours décelable, c'est que devant la baisse de performances, on peut avoir tendance à augmenter les doses d'entraînement pour compenser. Ceci aboutit évidemment à l'effet inverse et, plus on s'entraîne, plus on s'affaiblit.

Il faut donc couper le temps nécessaire à un retour à un niveau de forme minimal. **Une consultation médicale** peut vous donner des indications utiles sur le plan physiologique.

Vous pouvez aussi vous changer les idées **en pratiquant une autre activité physique** ou en changeant de cadre d'entraînement.

Vous pouvez aussi **avoir recours aux UV** car on sait que le soleil, dans la lumière, a des effets bénéfiques sur l'organisme.

Des séances de sauna permettent aussi à l'organisme de se régénérer.

La période de "convalescence" est difficile à déterminer car elle varie selon les individus et le degré de surentraînement.

La période de repos entre les entraînements est indispensable et doit être soigneusement gérée pour éviter les états de surentraînement.

Des périodes courtes de repos n'ont **pas d'effet négatif** sur la performance (ex : un jour par semaine ou une semaine par mois)

C'est en veillant à tous ces paramètres que vous serez un coureur heureux en toute... saison.