

DOSSIER ENTRAINEMENT

Chapitre 2 : les règles de base de l'entraînement



Il y a entraînement et entraînement. Le tout n'est pas de courir sérieusement en respectant un plan, encore faut-il suivre certains principes de base qui vont vous permettre d'optimiser votre entraînement tout en évitant des erreurs handicapantes pour votre organisme et donc vos performances.

La durée de l'entraînement est évidemment différente suivant l'objectif recherché, et la distance que vous visez. Pour cela, le programme de préparation est le guide à respecter.

Fréquence des séances et récupération

Pour les programmes d'endurance, la fréquence est de trois à cinq jours (ou séances) par semaine car il est admis qu'une seule séance par jour est suffisante pour obtenir une forme optimale. Faire deux ou trois séances n'apporterait rien en termes de performance.

Pour les programmes d'entraînement anaérobie ou avec sprints, la fréquence des séances est de trois par semaine, de manière à récupérer le glycogène dépensé lors de la séance précédente. Cette règle générale s'applique à la majorité des sports.

Le délai nécessaire à la récupération des ressources en glycogènes oblige à espacer chaque séance d'entraînement de la force d'un groupe de muscles de 48 à 72 heures. Il faut également 36 à 48 heures pour assurer la restauration protéique.

BIEN GERER L'ENTRAINEMENT

DOSSIER ENTRAINEMENT

Pour résumer, il est admis qu'il faut 24 heures pour récupérer d'une séance aérobie, 48 heures pour une séance d'anaérobie lactique et 72 heures pour une séance anaérobie alactique.

En respectant ces délais, vous mettez toutes les chances de votre côté pour optimiser votre préparation.

Combien de temps durent les bienfaits de l'entraînement ?

- Si l'on passe de trois séances à deux séances par semaine, la capacité VO_2 Max reste la même pendant dix semaines.
- Si l'on passe à une séance hebdomadaire, votre VO_2 Max décline rapidement. En revanche, les capacités de l'acide lactique sont conservées pendant seize semaines à raison d'une séance par semaine. Il en est de même sans faire d'exercice en hypoxie (altitude).

Ce qui signifie qu'il faut au moins quatre mois pour perdre les bienfaits d'un entraînement soutenu, en conservant une séance hebdomadaire. Ce délai se réduit considérablement si vous stoppez totalement.

Ce qui veut dire aussi que si vous devez lever le pied pour une raison ou pour une autre, un emploi de changement du temps par exemple ou une période chargée sur le plan professionnel, vous pouvez vous entretenir grâce à une séance par semaine sans tout perdre pendant plusieurs mois.

Si vous ne courez que pour la forme et garder les formes, sachez qu'on considère qu'il faut deux à trois séances hebdomadaires, avec 300 kcal minimum de dépenses énergétiques, pour stabiliser votre masse corporelle.