

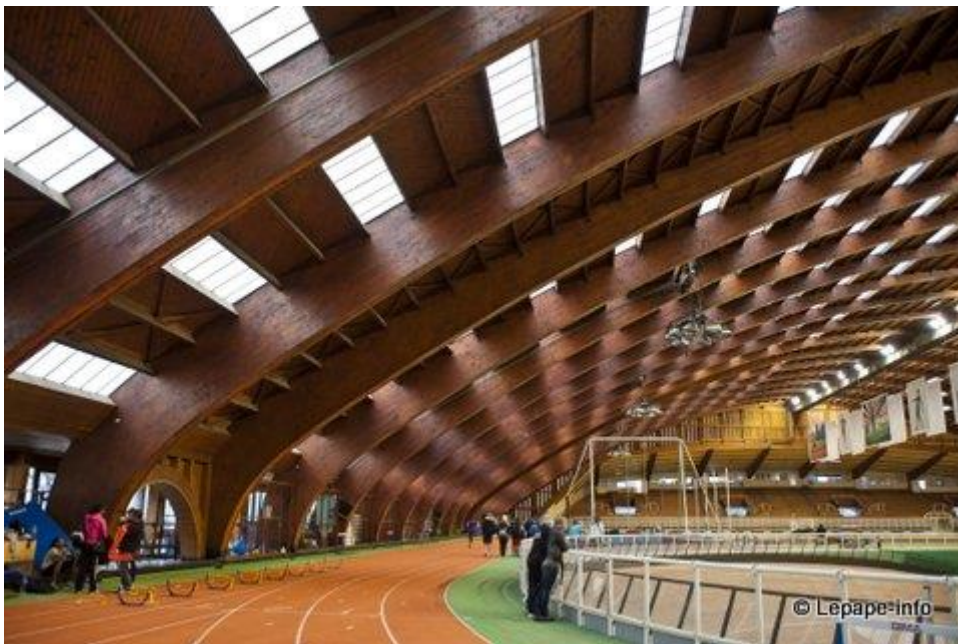
Entraînement : déterminez la bonne séance ou le bon niveau de charge !

Par [Ilan Vannier \(Expert lepape-info, entraîneur\)](#) le 26 août 2015

[0 Soyez le premier à réagir](#)

[Share on Facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on google plusone share](#) [Share on email](#) [Share on print](#) [1](#)

Pas toujours évident de définir la bonne stratégie pour progresser sans risquer l'usure ou la blessure voire la régression... Il s'agit, quelque soit la discipline, de réussir le bon dosage entre l'entraînement, la qualité de l'entraînement et sa fréquence et la récupération. Les explications de Ilan Vannier, entraîneur.



La maîtrise des exercices (notion de bons exercices bien réalisés) et des procédures d'entraînement (quantité, intensité, récupération, fréquence d'entraînement, etc.) sont nécessaires à l'acquisition d'un niveau de forme supérieur. Mais cette connaissance ne saurait suffire en l'absence d'une véritable capacité à déterminer le niveau de sollicitation d'une charge d'entraînement. Car c'est bien souvent dans l'alternance des « temps forts » (fortes charges) et des « temps faibles » (charges moins importantes) que réside le succès d'un plan d'entraînement. Et ce dans toutes les disciplines !

Ce que vous n'avez pas le droit de faire

En pensant que les progrès viendront de votre seule capacité à supporter de fortes charges d'entraînement dans lesquelles volume et intensité sont étroitement mélangées, vous prenez un risque : celui du **surentraînement**. Lorsqu'on dépasse les capacités d'assimilation et de récupération de l'organisme, il réagit mais pas dans le sens souhaité. Et quand il ne réagit plus, c'est que vous êtes touché par le syndrome du surentraînement !!!



Tiré de l'ouvrage

de Krantz & Dartnell : « Les experts en questions », édit. INSEP, 2007. Réponse à la question : « Comment décelez-vous les signes précurseurs d'une fatigue excessive ? »

Les indices du surentraînement

- vous ressentez une plus grande fatigue que d'habitude pour des exercices et des niveaux de charge que vous aviez l'habitude de pratiquer,
- vous observez une stagnation de vos performances, voire une régression,
- vous ne récupérez plus aussi bien que d'habitude,
- vous avez du mal à vous échauffer,
- vous manquez d'entrain,
- vous êtes irritable,
- vous êtes plus maladroit que d'habitude,
- etc.

D'un autre côté, il faut bien reconnaître que si vous ne vous entraînez pas suffisamment (notion de stimuli fonctionnels), vous risquez de développer un sentiment d'impuissance. Car les transformations ne s'opèrent véritablement que dans l'**effort bien calculé – bien vécu- et dans l'effort répété.**

Le bon entraînement : un calcul complexe à effectuer

On utilise le terme de « difficulté » pour évoquer l'ensemble des exigences nécessaires à la réalisation d'un exercice. Elles correspondent à l'ensemble des aptitudes requises pour réussir dans une tâche donnée. Des aptitudes que l'on va entraîner jusqu'à ce qu'elles deviennent de véritables capacités, c'est-à-dire des savoir-faire...

« La difficulté » d'un exercice peut être déterminée en prenant en considération trois types de facteur :

1. certains exercices peuvent être plus ou moins intenses : énergétiques (notion de filières) et/ ou musculaires (notion de régimes, etc.) ;

2. certains exercices peuvent être plus ou moins complexes au niveau du traitement de l'information (perception et choix de la réponse ou stratégie) et au niveau de la réalisation du geste (facteurs de coordination) ;
3. certains exercices nécessitent des traits de caractères ou des qualités psychologiques particulières...

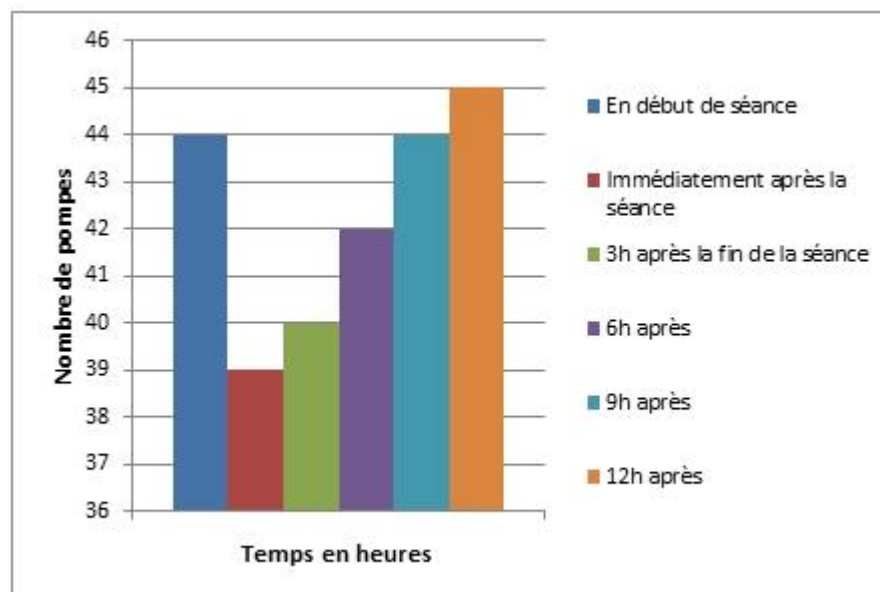
Addition ou interaction entre : intense, complexe et mental

Ainsi, un exercice pourra-t-il se révéler difficile parce qu'il est surtout très complexe à réaliser (ou à résoudre / notion de problème ; on classe les questions de coordination dans cette rubrique) ou parce qu'il est surtout très intense. Ou encore, comme c'est souvent le cas, lorsqu'il est tout à la fois les deux. Et parfois un exercice bien maîtrisé, vous paraîtra pénible parce qu'il exigera de votre part que vous soyez disponible mentalement à l'effort alors que ce jour même, rien ne vous prête à pratiquer une séance d'entraînement physique !!!

Le bon niveau de sollicitation

Voici quelques procédures (indicateurs et indices) faciles d'accès, pour juger de l'impact d'un exercice. Pour pouvoir prévoir également « la suite des événements »...

S'entraîner : la science ou l'art du dosage



- Diagramme de simulation d'une dynamique de récupération post-effort (à la suite d'un très gros travail de développé-couché). Ce qu'il faut retenir, c'est le principe.

Au niveau de la capacité de performance

- Il est normal de perdre une partie de sa capacité de performance à l'issue d'un exercice soutenu ou d'une séance particulièrement sollicitant. Pour mesurer l'ampleur du phénomène, il suffit de prendre comme référence un exercice et de s'en servir comme test en le pratiquant une fois sur fond de fraîcheur et une fois sur fond de

fatigue. A la suite, par exemple, d'une séance éprouvante ; vous pourrez alors observer une diminution plus ou moins prononcée de votre performance brute.

- *Par exemple* : comptez le nombre de pompes que vous pouvez réaliser en une fois, au maximum de vos possibilités dans les deux configurations proposées plus haut. Si vous accusez une perte de plus de 10% du nombre de répétitions, la séance pourra être jugée comme « forte »...
- Vous pouvez continuer votre expérience en reproduisant le test plusieurs fois dans le temps. Ainsi, vous saurez à quel moment vous avez récupéré la totalité de vos moyens. Après 3h, après 6h, après 9h, après 12h, etc.

- **Au niveau cardiaque : le temps de récupération**

- Plus on s'entraîne bien, plus on récupère vite d'un effort énergétique. Un sportif qui a bien supporté la charge à laquelle il a été exposé réintègre au bout de 5 minutes un niveau de fréquence cardiaque entre 50 et 55% de sa fréquence cardiaque maximum. Le tableau qui suit permettra à chacun de se situer à la suite d'un effort important.

FCM	50% FCM	45% FCM	40% FCM	35% FCM	30% FCM	25% FCM
230	115	126	138	150	161	172
225	112	123	135	146	157	168
220	110	121	132	143	154	165
215	107	118	129	139	150	161
210	105	115	126	136	147	157
205	102	112	123	133	143	153
200	100	110	120	130	140	150
195	97	107	117	126	136	146
190	95	104	114	123	133	142
185	92	101	111	120	129	138
180	90	99	108	117	126	135
175	87	96	105	114	122	131
170	85	93	102	110	119	127
165	82	91	99	107	115	124
160	80	88	96	104	112	120
155	77	85	93	101	109	117
Evaluation	Très bonne	bonne	moyenne	mauvaise	très mauvaise	inapte

Exemple : FCM = 195 sur un effort maximal. Si après 5 mn de récupération immobile, le pouls est à 107 alors la récupération est bonne.

- **Au niveau musculaire : l'apparition de courbatures**

- Si le pic de courbatures ressenti continue de progresser 48h après l'effort, c'est que vous avez dépassé les capacités de récupération habituelles et « naturelles » de « votre » muscle. Soit vous avez pratiqué un nouvel exercice et il a laissé des traces compte tenu du fait que vous n'y étiez pas préparé, soit vous avez un peu exagéré (vous avez présumé de vos forces)!!! Soit encore, vous n'arrivez plus à récupérer l'intégralité de vos capacités à la suite d'une somme de fatigues accumulées !!!
 - Par exemple : la pratique du crossfit lorsque les organismes ne sont pas suffisamment préparés ou lorsqu'ils sont poussés à l'extrême (challenge, championnat, etc.) procure d'excellents exemples d'épuisement localisée ou généralisée

- Il est intéressant de noter que la localisation du mal constitue un indicateur très intéressant et très significatif de ce qu'il s'est passé ; il peut révéler dans certains cas, le point faible d'une chaîne mais il peut également signifier que le travail n'a pas été correctement accompli (mauvais positionnements)

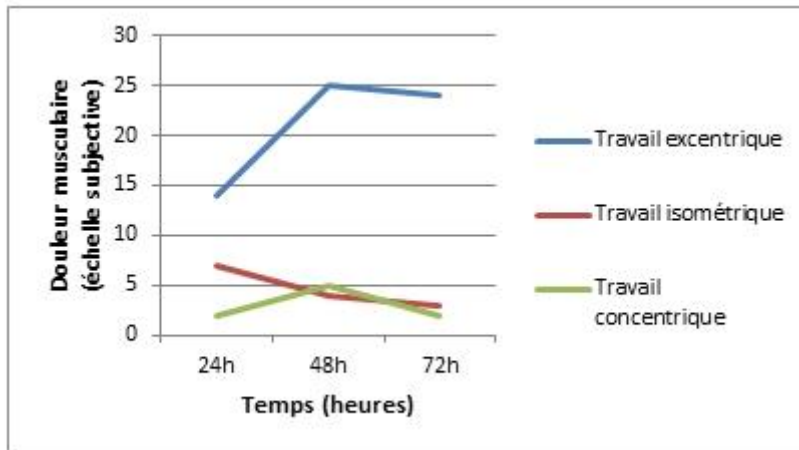
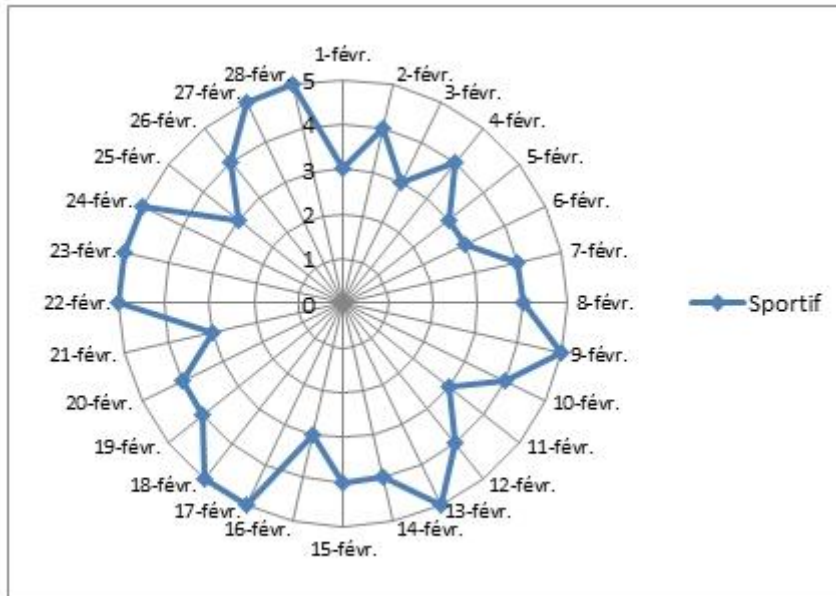


Schéma de Talag sur les courbatures post-exercice en mode excentrique (1973).

- **La perception de la pénibilité de l'effort.**

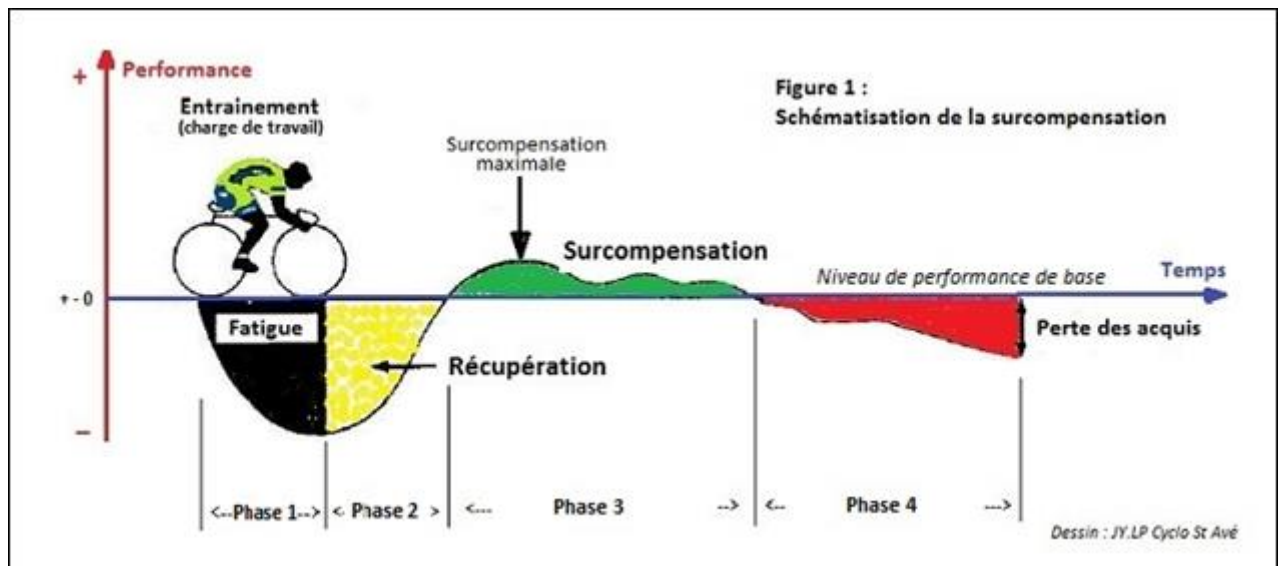
- Comme décrit précédemment, un sportif bien préparé supporte de mieux en mieux le niveau de sollicitation pourtant croissant des exigences qui lui sont imposées (ou qu'il s'impose lui-même). Si bien que lorsqu'on lui demande d'apprécier de façon globale la plus moins grande « dureté » d'un exercice, on observe que la note qu'il attribue après chaque expérience essaye de stagner ou de diminuer ! Chez les sportifs confirmés spécialistes notamment de la course à pieds, on observe une corrélation assez étroite entre la note attribuée sur 20 (plus la note est haute et plus l'effort a été éprouvant) et le niveau de fréquence cardiaque atteint (15 sur 20 équivaldrait à 150 batt. / min !!!).
 - Par exemple : lorsque cette note atteint ou dépasse 18 / 20, c'est que la séance a été éprouvante. Ce qu'il faut surtout regarder c'est si l'attribution de cette note ou d'une note supérieure se reproduit dans le temps, à la suite de chaque nouvelle séance. Cela pourrait vouloir dire que vous répétez trop de fois des exercices difficiles ou que vous ne récupérez plus du tout ! Alors attention : « le plus » est souvent l'ennemi du bien !!!



Ici, la jeune coureuse note jour après jour, le niveau de difficulté ou de pénibilité de la séance : sur 5 pts. On observera une multiplication de séances perçues comme très difficiles à la fin du cycle de travail alors même que l'entraîneur interrogé déclare ne pas avoir augmenté le niveau des charges !

- **L'absence de progrès significatifs.**

- C'est un critère auquel on est tous exposé, sachant que chacun possède même avec le meilleur entraînement du monde, ses propres limites ! Mais si vous observez sans raison majeure en provenance de l'extérieur (référence à votre vie extra sportive) des stagnations, voire des régressions importantes d'un certain nombre de facteurs liés à la réalisation physiologique et technique de votre manière de fonctionner, si vous observez que vous perdez de votre disponibilité mentale et physique à réaliser des efforts, l'une des pistes peut concerner la planification de vos efforts et le choix des exercices. Leur suite et leur compatibilité : un sujet que nous traiterons dans un prochain article...
 - Par exemple : il est admis qu'un homme « normalement constitué » a besoin de 48h à 72h pour récupérer d'une séance de Puissance maximale Aérobie. C'est que les délais pour récupérer de cette filière sont très longs ! L'enchaînement d'une nouvelle séance de PMA sur fond de récupération insuffisante a un avantage c'est qu'il peut provoquer un phénomène de surcompensation quelque jours après, mais il a surtout un désavantage, c'est qu'il risque d'épuiser en substrats l'organisme de celui qui abuse de ce genre de stratagème.



- **La survenue de blessures : les alertes se multiplient.**

- L'un des critères majeurs d'un entraînement réussi réside dans l'absence de maladies et/ou de blessures. Combien de planifications échouent au moment même où elles devraient porter leurs fruits, tout simplement parce que les organismes ont été surchargés! L'augmentation des petits pépins, avant que l'un d'entre eux ne devienne trop important, doit constituer pour chacun d'entre nous, une alerte sérieuse.
- Par exemple : notez tout au long d'une période de préparation « x », les petits bobos qui ont été sources de déconvenues, ressenties ou réelles, et notez leur siège voire leurs causes si vous êtes capable de les identifier. Ils vous serviront d'avertisseurs pour les années futures ; ils vous permettront de ne pas commettre deux fois la même erreur en matière de préparation.

Mais encore.

D'autres procédures ou outils existent. Je pense au POMS (Profile of Mood States) qui permet grâce à un questionnaire, d'apprécier les états d'humeur chez le sportif.

Quoi qu'il en soit l'essentiel maintenant pour vous est d'utiliser les bons outils pour progresser et ainsi atteindre vos objectifs.

Mots-clés : [dosage](#), [entraînement](#), [fatigue](#), [fcm](#), [surentraînement](#)