



Newsletter avril / mai 2015

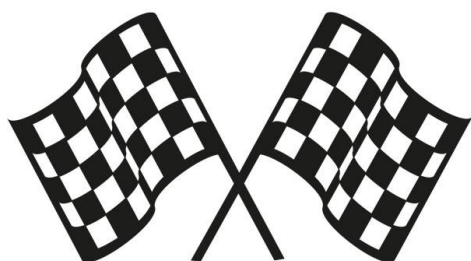
Bien gérer la période de compétitions

Certains sportifs nous témoignent de difficultés à gérer la période compétitive (trop de charge, pas assez, déceptions etc...). Voici quelques pistes de réflexions pour vous aider à gérer cette période cruciale surtout si vous avez des courses tous les week-end.

Ce que l'on attend de la première période compétitive

Le maintien d'une forme optimale sur une longue période est quasiment impossible à obtenir si l'on effectue des compétitions à son niveau maximal. Les difficultés sont d'ordres physiologiques mais aussi mentales car le maintien de son potentiel maximal nécessite la totalité des ressources d'un individu.

Lors de la planification de la saison et des cycles d'entraînements, il convient de définir vos « périodes objectifs ». Certains mises sur des courses de début de saison, d'autres sur une régularité optimale ou encore des objectifs de milieu ou de fin de saison.



Si vous avez des objectifs relativement lointains, prenez la première période compétitive comme une reprise du rythme de course sans pression.

Si vous avez misé sur le début de saison, vous avez du faire un hiver très structuré et « sérieux ». Cependant, il peut arriver qu'au moment des premières courses, les sensations et la forme ne soient pas là. Et là, vous pouvez tomber dans le « piège classique » à savoir :

« *Je ne suis pas assez entraîné, il faut mettre les bouchées doubles* » et vous arrivez sur la prochaine compétition fatigué avec des résultats moindres et si vous poursuivez le même raisonnement c'est le cercle vicieux inévitable : surcharge – fatigue – baisse des performances.

En fonction de votre préparation pré-compétitive, sachez vous reposer.

Si vous effectuez toutes les compétitions à 100 %, avant de faire une séance qualitative, sachez récupérer. Contentez vous de remettre en route sans douleurs et sans stress. Certains ont besoin de 48 heures, d'autres davantage en fonction de leurs facultés de récupération (récupération qui se travaille également l'hiver par un agencement judicieux des séances d'entraînement).

Puis, vous pouvez placer une ou deux séances qualitatives avant de refaire le plein d'énergie pour la course suivante.

Un gage de bonne récupération est la mise à la hausse du potentiel général. Les mesureurs de puissance sont des bons outils pour vous aider à sentir cela.



Des compétitions préparatoires

Si vos objectifs sont plus lointains, vous pouvez vous permettre d'arriver avec une légère fatigue sur vos compétitions dans la mesure où celles-ci constituent des entraînements. Vous êtes alors dans un cycle de construction.

La maîtrise du poids

Une autre erreur que nous constatons est la volonté de trop vouloir maîtriser son poids en période compétitive. En effet, cette période est très consommatrice de calories (ou d'énergie) que ce soit pour les compétitions ou en récupération. Trop se priver durant cette période conduit à des niveaux énergétiques moindres lors des efforts violents ou longs nécessaires aux compétitions et conduit également à une récupération retardée par manque d'apports énergétiques de compensation.

La gestion du poids doit se préparer **avant** le cycle de compétitions objectifs.

Sachez gérer votre forme

Enfin, si vous avez bien réussi vos premières épreuves cyclistes, sachez aussi vous accorder des semaines allégées afin de retrouver une dynamique physique et mentale. Cela ne veut pas forcément dire que vous allez stopper vos entraînements, mais sachez anticiper le « coup de mou » en programmant des sorties plaisir sans contrainte.

A trop vouloir rester en forme on en fait quelquefois trop.



Bien se connaître

Ne pas en faire trop, ni trop peu, être en forme en début de saison ou plus tard, savoir être à l'écoute de ses propres signaux de fatigue, connaître approximativement ses durées de récupération... Tout cela nécessite du temps, de l'expérience et une volonté de compréhension de ses propres « mécanismes », surtout quand cela évolue aussi au fur et à mesure des années et de la saison cycliste mais cela vous permettra d'optimiser vos entraînements et votre forme.

Bonnes courses cyclistes.

Une question, un renseignement,
Contactez-nous :
picdeforme@orange.fr
ou sur facebook « Pic de Forme »

