



LE SURENTRAÎNEMENT

Phénomène quasi inconnu du sportif occasionnel, le surentraînement touche le sportif professionnel mais aussi l'amateur « assidu » notamment dans les phases de préparation intensive (marathon, triathlon, etc.), les médecins du sport le redoutent également chez les jeunes en sport-études ou qui pratiquent une activité sportive à haute dose.

CONTENU

1. Principaux symptômes

2. Causes du surentraînement

L'objectif de l'entraînement est d'induire une adaptation des tissus musculaires et du système cardio-vasculaire par une répétition de séances. Lors de la phase de récupération, entre les séances, l'organisme va se régénérer et doit retrouver un niveau d'équilibre plus élevé qu'avant « l'agression » que constitue la séance d'entraînement.

Ainsi, grâce à un entraînement régulier et équilibré utilisant des charges progressivement croissantes et des périodes de récupération en rapport, le sportif doit progresser.

Le surentraînement est le résultat d'un entraînement mal conduit avec un déséquilibre entre les charges de travail et les périodes de récupération. Chez le sportif amateur, il apparaît lors de la modification des habitudes d'entraînement sur plusieurs semaines voire plusieurs mois.

1. Principaux symptômes

Les principaux symptômes du surentraînement sont :

- La fatigue, physique et psychologique, avec une perte du plaisir de l'effort et de la motivation à l'entraînement.
- Des troubles du sommeil soit à type de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes, soit à type d'hypermnie sont presque toujours retrouvés.
- Une baisse de l'appétit.
- Des contre performances sans diminution de l'entraînement ; souvent interprétés à tort par le sportif qui va augmenter l'intensité de son entraînement.
- Une perte d'efficacité du geste technique et un risque accru de blessures.

2. Causes du surentraînement

Les causes du surentraînement, souvent multiples, peuvent être :

- Une charge d'entraînement trop élevée (intensité et volumes des séances).
- Une charge d'entraînement mal répartie au cours de la semaine avec des phases de récupération insuffisantes ou inadaptées aux séances précédents.
- Des entraînements trop peu variés.

- Des « aberrations nutritionnelles » ne permettant pas de reconstituer les stocks nécessaires.
- Les stress de la vie courante.
- Le manque de sommeil.

Le traitement curatif est très simple, pour peu que le sportif l'accepte, c'est le repos dont la durée sera fonction de la profondeur du syndrome. Pendant ce temps, pourra être autorisée une activité physique modérée éventuellement différente du sport habituel.

Le vrai traitement est préventif !! il repose sur un bon programme d'entraînement qui saura vous amener à vous améliorer progressivement sans brûler les étapes et vous permettre de vous reposer entre les séances tout en variant les séances (durée, type et intensité). Il sera aidé par une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation).

Tout cela pour ne pas oublier que le sport doit rester un plaisir et que pour atteindre l'objectif élevé que vous vous êtes fixé (le marathon de Machin dans 6 mois, les 200 Km de Truc-Chouette en vélo dans 4 mois, etc.) il faut vous en donner les moyens sans que votre santé en pâtisse. Pour cela demandez conseil à votre médecin du sport, un préparateur physique ou à votre coach préféré.