Le Surentraînement

- Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

Méfiez-vous du surentrainement !!

Il n'est de secret pour personne que l'amélioration de la performance passe obligatoirement par un travail dur.
L'entraînement crée un stress au niveau des systèmes cardio-vasculaires et musculaires qui s'adaptent progressivement aux charges de travail imposées. Pendant les périodes de récupération, ces systèmes fonctionnent à des niveaux plus élevés que les niveaux habituels afin de compenser la surcharge de travail imposée pendant les entraînements : c'est ce qu'on appelle la surcompensation. Ce n'est donc que pendant la période de récupération que les modifications physiologiques ont lieu. C'est de cette manière que les cycles d'entraînement sont élaborés afin d'atteindre les objectifs fixés. La récupération tient donc une place importante.
Si la relation charge de travail-repos est déséquilibrée, la performance sportive tend à stagner. Si cette situation vient à perdurer, peut s'installer un état de surentraînement qui correspond à un état persistant de contre-performances sportives associé à des symptômes émotionnels, comportementaux et physiques liés à l'entraînement. La fatigue persiste même après plusieurs périodes de récupération.

La récupération est le maître mot pour devenir plus performant.

La prévention est essentielle et se situe à trois niveaux :

- celui du sportif : régime alimentaire adapté et varié, hydratation suffisante, sommeil suffisant et de bonne qualité, se fixer des objectifs atteignables, bonne gestion du temps entre les impératifs professionnels, familiaux...
- celui de l'entraîneur : programmer des jours de récupération, éviter les séances monotones, être progressif dans l'augmentation des charges, bonne communication avec son sportif.
- celui du médecin du sport : dépistage des signes cliniques.

Vous vous sentez fatigué ? vos performances sportives ont diminué ?

- consulter un médecin du sport.
- vous pouvez remplir le questionnaire de dépistage du surentrainement de la Société Française de Médecine du Sport.

VIVALTO St-Grégoire SPORT