

Coupure de fin de saison: bien la gérer

Auteur : Docteur Gilles PERRIN - Médecin du Sport - Médecin de l'Equipe de France Master de ski de fond

La saison est terminée, vous aspirez à un repos bien mérité, mais cette coupure ne doit pas s'improviser !

La coupure est nécessaire

Car à la fin de la saison, le corps a été soumis pendant de longues semaines à des contraintes parfois très importantes et les risques sont physiques (épuisement, blessures, sur-entraînement, maladies.....) et psychologiques (stress, insomnie, sensation de saturation.....)



Les signes qui doivent faire penser à la saturation et imposent une coupure plus précoce

Une fatigue anormale, le manque de motivation, les troubles du sommeil, une augmentation de la fréquence cardiaque de repos ou de la tension artérielle, des variations de poids, la survenue d'infection à répétition.... sont des signes d'alarme qu'il faut respecter et qui imposent une coupure parfois anticipée

A ce stade un bilan biologique sera souvent réalisé à la recherche d'une anémie, de carences multiples (fer, magnésium....) ou de perturbations hormonales ou infectieuses (virus, mononucléose..)....

Lors de la coupure le corps se régénère mais régresse

La coupure permet au corps de se reposer, de reconstituer ses stocks, au cerveau de se concentrer sur d'autres secteurs d'intérêt, aux fibres musculaires de se régénérer, mais les capacités physiques baissent et le corps perd en performance :

- La VO2 Max baisse de 8% en 3 semaines et de 18% en 12 semaines.
- Le débit cardiaque maximal baisse en 3 semaines de 8% et de 10% en 12 semaines.
- La fréquence cardiaque maximale augmente de 4 à 5 % après 3 semaines d'arrêt
- Le seuil d'accumulation des lactates baisse de 13% en 2 semaines d'arrêt
- La force reste assez stable mais l'aptitude à prolonger ou à répéter les sprints est réduite.
- La souplesse s'altère vite en l'absence d'étirements
- Et nombreux sont ceux qui prennent du poids !

Gérer la coupure

Jusqu'à 10-15 jours d'arrêt complet les performances chutent faiblement et reviennent très vite avec l'entraînement. On admet de façon empirique qu'il faut environ un temps double de la coupure pour retrouver ses performances antérieures

Au-delà de 15 jours « il faudra entretenir un minimum d'acquis mais en ayant l'impression de se reposer » d'où l'idée pour certains de programmer des voyages en pays exotiques où on pratique d'autres sports que le sport habituel, de faire des marches en montagne, d'accompagner ses enfants dans leurs activités sportives ou pourquoi pas d'aller aux champignons.



Cette phase de coupure peut se prolonger assez longtemps si l'activité de base est suffisante de façon à garder un « socle physique minimum ».

Le maître-mot de cette période est DETENTE

Se vider le cerveau, pratiquer des sports inhabituels pour soi, éventuellement dans une région inconnue voici ce qui vous ressourcera pour attaquer encore plus fort la saison suivante.

Certains en profiteront pour reprendre des études, bricoler ,organiser des fêtes de famille, faire tout ce qu'ils n'ont jamais le temps de faire le reste de l'année... à vous de faire marcher votre imagination



Un risque le « syndrome aigu de décharge »

La coupure ne doit pas être brusque et nette mais sauf cas de force majeure (blessure.....) s'organiser est impératif car un risque vous guette : le syndrome aigu de surcharge qui se traduit par des signes et symptômes de réactions psychosomatiques plus ou moins marquées.

Cela est dû à un manque brusque d'endorphines secrétées par l'entraînement et surtout l'intensité de l'effort . Cette endorphine permet en temps normal de mieux résister au stress, de soulager la douleur, de contrôler l'anxiété en régulant les émotions dues aux agressions extérieures et d'obtenir du plaisir. Le manque brusque peut provoquer de multiples symptômes (Vertiges, douleurs d'estomac, céphalées, manque d'appétit, angoisse, insomnies, état ...)

Une diminution progressive de la charge d'entraînement permettra d'éviter ce syndrome aigu de décharge.



Guetter le “retour de l’envie”

Après quelques semaines à vous détendre, à vous prélasser sur le canapé, à vous ressourcer, vous verrez revenir l'envie... alors votre saison pourra recommencer!