

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT par Serge Olivares

Lors du déconfinement, nous avons été confrontés à la reprise d'entraînement de nos athlètes. A ce moment-là, nous nous sommes préoccupés des conditions optimales de retour sur les pistes. Diverses situations se sont présentées, ces données s'appliquent aussi à la reprise après de simples vacances :

- A) Ceux qui n'auront rien fait
- B) Ceux qui se seront entretenus
 - a. Gainage, étirements etc
 - b. Gainage, étirements, plus aérobie
 - i. Aérobie sur une activité portée (vélo sur home trainer...)
 - ii. Aérobie avec contact au sol (durant les 60' autorisées ou sur tapis roulant)

A) Ceux qui n'auront rien fait :

Il va donc falloir d'abord qu'ils se remettent en forme.

Leur niveau de sédentarité aura vraisemblablement augmenté.



Les recommandations australiennes sur la reprise d'un entraînement normal après un arrêt ou une diminution de l'entraînement sont très éclairantes (nous y reviendrons pour les autres conditions). Après un arrêt total de 4 semaines il faut compter sur 6 semaines de reprise progressive, pour 6 semaines d'arrêt on monte à 7 semaines. Il est donc impératif d'alerter nos athlètes.

Les effets du désentraînement vont être divers et toucher plusieurs systèmes.

On va constater une baisse rapide (en 10 à 14 jours) de la VO₂ max, une diminution de la vitesse au seuil anaérobique ainsi que de la VMA.

Le rythme cardiaque va augmenter au repos et lors des efforts sous maximaux, mais ceci ne compensera pas la baisse de volume sanguin, le débit baissera donc.

Parallèlement la pression sanguine et les résistances périphériques vont augmenter.

Sur le plan respiratoire, on notera aussi une diminution de la ventilation maximale.

Changements métaboliques :

Là aussi nous noterons des modifications. Nous aurons une moins bonne utilisation du glucose, et une baisse des réserves intra-musculaires, ceci va donc perturber l'efficacité de la reprise.

Nous aurons aussi une facilitation du stockage des graisses. La masse grasse va augmenter même si le poids reste constant.

Changements musculaires :

La répartition des fibres lentes et rapides ne va pas changer si l'arrêt est de courte durée (3 semaines), par contre si l'arrêt se prolonge (2 à 3 mois) on observera une augmentation du pourcentage des fibres à métabolisme aérobie chez les athlètes de vitesse et de force (due à une diminution des fibres rapides), chez les athlètes d'endurance on observe une augmentation du pourcentage des fibres FTb (fibres rapides et fatigables avec surtout un métabolisme anaérobique) et une diminution des fibres FTa (rapides et résistantes à la fatigue fonctionnant soit sur le mode aérobie soit sur le mode anaérobique). Globalement tout se passe comme si le désentraînement provoquait une remise à zéro des adaptations spécifiques à l'effort.

Sur le plan enzymatique, nous aurons une diminution des activités des enzymes oxydatives, ainsi que de la production d'ATP par les mitochondries. Tout ceci va contribuer à une diminution des qualités physiques que cela soit dans les sports d'endurance avec une baisse rapide ou dans les sports de force vitesse avec un déclin plus lent (4 semaines), avec néanmoins une désadaptation lorsqu'il s'agit de travail excentrique ou de force spécifique à l'activité.

Changements osseux :

Snow, et collaborateurs ont montré une diminution de la densité osseuse après la coupure entre deux saisons par rapport à celle mesurée en cours de saison (Colonne vertébrale et hanche chez des gymnastes). Ces résultats ont aussi été retrouvés chez le tennisman. On peut donc penser qu'il doit en être de même pour nos athlètes. Cela implique qu'ils est essentiel de garder une sollicitation osseuse durant l'arrêt de l'activité physique (sautillements, saut à la corde...), sous peine de s'exposer à un risque de périostite voire de fracture de stress

B) Ceux qui se seront entretenus



a) Gainage, étirements etc : cela concerne donc ceux qui se seront contentés d'un entraînement à type d'entretien musculaire. Il leur faudra ensuite reprendre le travail technique, le développement aérobie, et la stimulation osseuse. Il faut aussi évaluer à combien de la charge d'entraînement d'avant confinement ils se situent. A 50% de l'entraînement normal pour 4 semaines il faudra 3 semaines de reprise et pour 6 semaines il faudra 4 semaines.

b) Gainage, étirements, plus aérobie

1. Aérobie sur une activité portée (vélo sur home trainer...) Il leur faudra ensuite reprendre le travail technique, et ne pas oublier la stimulation osseuse.
2. Aérobie avec contact au sol (durant les 60' autorisées ou sur tapis roulant). Ceux-là s'en sortent le mieux il leur suffira d'évaluer leur charge de travail durant le confinement pour voir s'ils ont besoin d'une période de transition (elle peut idéalement être égale à zéro), et rattraper le travail spécifique et technique.

L'institut australien du sport propose le tableau suivant :

Table 1 – Determining modified training period on return from reduced training load.

		Weeks of modified training required to return to full training (total weeks of modified training)				
Weeks of training at a reduced load	8	8 (16)	6.9 (14.9)	5.8 (13.8)	4.8 (12.8)	3.7 (11.7)
	7	7.4 (14.4)	6.3 (13.4)	5.3 (12.3)	4.2 (11.2)	3.1 (10.1)
	6	6.9 (12.9)	5.8 (11.8)	4.7 (10.7)	3.7 (9.7)	2.6 (8.6)
	5	6.3 (11.3)	5.2 (10.2)	4.2 (9.2)	3.1 (8.1)	2.0 (7.0)
	4	5.7 (9.7)	4.7 (8.7)	3.6 (7.6)	2.5 (6.5)	1.5 (5.5)
	3	5.2 (8.2)	4.1 (7.1)	3.1 (6.1)	2.0 (5.0)	0.9 (3.9)
	2	4.6 (6.6)	3.6 (5.6)	2.5 (4.5)	1.4 (3.4)	0.4 (2.4)
		0 %	20 %	40 %	60 %	80 %
		Percentage of training of normal training load completed				

Cela permet d'avoir une idée de la reprise en fonction de la diminution de l'activité. On l'appliquera utilement à partir de deux semaines d'arrêt.



Serge OLIVARES
Entraîneur fédéral et kinésithérapeute

Crédit Photos : ADOBE STOCK