En partenariat avec
Compex®
Your intelligent training partner

TEXTE : THIBAULT RICHARD (PERSONAL SPORT TRAINER) - PHOTOS : D.R.

LE TEMPS DE L'ANALYSE



Novembre, un mois de transition

Après une saison bien remplie et la réalisation des derniers objectifs, il est temps de lever le pied et de laisser place à la récupération. C'est aussi le moment d'effectuer le bilan de l'année écoulée, avant de repartir pour une nouvelle saison.

Après la participation aux dernières épreuves du calendrier, il est déconseillé de stopper brutalement la pratique du VTT. On optera plutôt pour **une diminution progressive des charges d'entraînement** à travers des séances plus courtes et moins intenses. En fonction des conditions météorologiques et de l'envie de chacun, la trêve hivernale pourra être repoussée **jusqu'à fin novembre**.

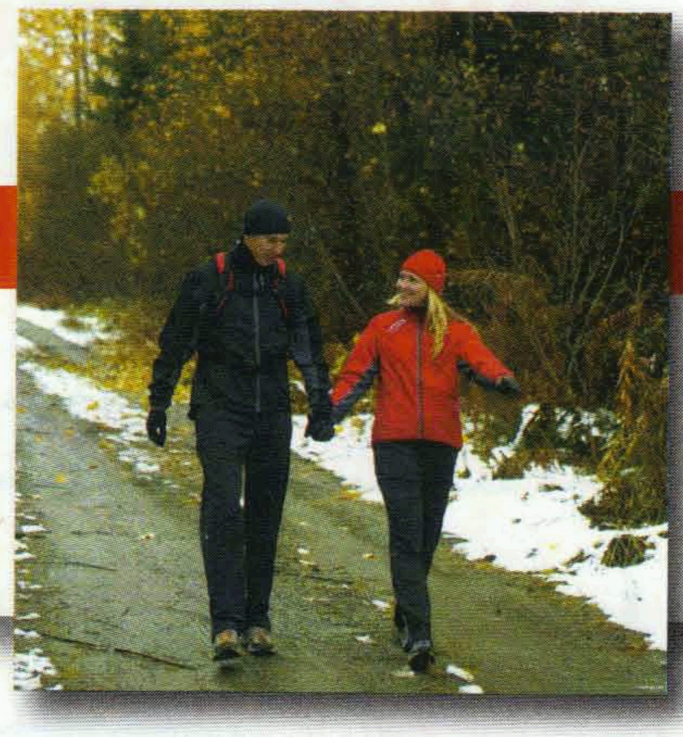
Cette coupure représente la transition entre deux saisons cyclistes. Elle est marquée par un arrêt complet de toute activité physique quelle qu'elle soit. **L'objectif** ici est de **récupérer sur le plan physique** en régénérant l'organisme qui a été durement sollicité pendant plusieurs mois. Il s'agit également de décompresser mentalement. La question est de savoir comment aborder cette période. Doit-on s'arrêter trois jours, deux semaines, un mois ?

Il arrive souvent que certains cyclistes fassent l'impasse sur cette transition hivernale, de peur de perdre leurs acquis et de devoir tout reprendre à zéro. Rien de dramatique nous direz-vous si le vététiste pratique en loisir et ne s'entraîne pas régulièrement. Dans ce cas, on est bien loin du point de saturation. En revanche, dans le cas d'un coureur affûté avec 8 000 km au compteur et trente jours de course dans les jambes en fin d'année, **l'absence de coupure risque de se payer cher**.

Effectivement, même si la saison a été régulièrement ponctuée de brèves périodes de repos et de cycles de récupération active, au bout d'un an d'entraînement et de compétition régulière, l'accumulation de la fatigue se fait ressentir. Il est temps de poser le vélo quelques jours sous peine d'être victime d'un état épuisement général, voire même de blessures lors des mois suivants.

DÉCOUVRIR D'AUTRES SPORTS

La coupure hivernale doit être l'occasion de décompresser mentalement. Pendant dix jours, oubliez complètement le VTT et apprenez à bouger autrement. Pendant le week-end, partez vous promener en forêt ou faire du lèche-vitrine (Noël approche !) avec votre famille. Profitez également de cette période de calme pour réaliser les petits travaux dans votre maison qui attendent depuis plus de six mois. Si l'envie de vous dépenser est plus forte que tout, plongez dans le grand bain et faites des longueurs, à moins que vous ne préfériez courir avec votre chien. Vous pouvez faire un peu de tennis avec un collègue de travail à l'heure du déjeuner. L'important est de ne pas penser VTT pour profiter pleinement de cette coupure, aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental.



LA COUPURE HIVERNALE AIDE L'ORGANISME À SE RÉGÉNÉRER

D'autre part, en tant que compétiteur, l'organisation de votre emploi du temps est généralement orientée autour du vélo, ce qui induit forcément des contraintes familiales et professionnelles. Cette période de transition doit être l'occasion de se changer les idées à travers des loisirs externes au vélo. Profitez-en pour sortir, partir en week-end, voir des amis... Une absence de coupure est à éviter sous peine d'attaquer la saison suivante déjà épuisé physiquement et mentalement, avec un manque de motivation et un risque de blessure accru.

A contrario, **une période d'arrêt prolongée aurait des effets néfastes sur le plan physiologique mais également au niveau métabolique**. Le premier aspect qui vient à l'esprit lorsqu'on arrête de s'entraîner est évidemment la régression de sa condition physique. Si une période de repos de deux à trois jours est souvent bénéfique pour l'organisme (grâce au phénomène de surcompensation), **il faut garder en mémoire que l'absence totale d'activité engendre des effets négatifs à partir de cinq à sept jours**. Au-delà de cette durée, le désentraînement augmente de manière exponentielle. Il faudra plusieurs semaines pour retrouver un niveau similaire. Par ailleurs, cette période d'inactivité provoque une diminution brutale de la dépense énergétique, généralement source de prise de poids, du fait notamment d'un certain laisser-aller alimentaire. En effet, la pratique du VTT de compétition nécessite une diététique saine et équilibrée tout au long de l'année. **Cette période de transition est l'occasion de se faire plaisir.** Attention aux excès répétés et aux déséquilibres alimentaires, également à l'origine de carences nutritionnelles qui pourraient, plus tard, engendrer certaines blessures.

L'ANALYSE DE LA SAISON PASSÉE PERMET DE CORRIGER D'ÉVENTUELLES ERREURS

Si la coupure doit favoriser la récupération, elle doit aussi être **l'occasion d'effectuer un bilan général** avant de reprendre une nouvelle préparation. Ainsi, à travers son carnet d'entraînement (qu'il est indispensable de tenir à jour durant toute la saison), il sera **intéressant d'analyser les hauts et les bas ayant ponctué l'année**. Avez-vous atteint les objectifs que vous vous étiez fixés en début d'année ? Quelle est l'origine de cette période de fatigue dont vous avez été victime début mai ? Comment expliquer ce pic de forme non prévu initialement ? A toutes ces questions, il convient de trouver une réponse afin d'affiner la planification de la saison suivante.

Autant mettre à profit cette période de transition **pour effectuer un bilan médical complet**. Une prise de sang permettra éventuellement de déceler certaines carences qui pourront, la plupart du temps, être compensées par l'intermédiaire d'une alimentation appropriée. Une visite chez un ostéopathe sera également bénéfique afin de **remettre à neuf un organisme souvent traumatisé** par quelques chutes et tensions diverses. Enfin, un bilan buccodentaire sera le bienvenu afin d'anticiper tout risque de tendinite, qui résulte souvent d'une simple infection. Profitez-en aussi pour vous occuper de la révision de votre monture, tant que vous n'en avez pas l'utilité.

La coupure hivernale est à ne pas négliger et sera dans tous les cas bénéfique. **La durée idéale est de sept à dix jours.** Il conviendra ensuite d'évaluer son besoin de récupération en fonction de la fatigue et du stress accumulés tout au long de l'année. Cette période plus calme sera également appropriée pour poser les bases de la saison suivante.

PUBLICITÉ

PROGRAMME ÉLECTROSTIMULATION DU MOIS

LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

L'une des conséquences d'un effort physique prolongé est l'accumulation des toxines et des radicaux libres dans les muscles les plus impliqués dans le geste spécifique. Pour le VTTiste, ce sont les quadriceps qui, à la fin d'une course ou d'une sortie longue, mériteront d'être dorlotés avec le Compex.

Le programme Récupération Active dure 25 mn, au cours desquelles différents effets vont être provoqués par le massage électro-induit. Les premières minutes du programme provoquent une très forte augmentation de la circulation sanguine locale pour drainer les toxines qui engorgent les cuisses. Puis c'est l'effet analgésique (anti-douleur), bien connu du monde médical, qui domine et permet d'effacer les douleurs. Enfin, les dernières minutes du programme entraînent la relaxation complète des groupes musculaires.



Zoom produit



JAMMY HEART RATE GRIP

Les nouvelles Jammy Heart Rate Grip sont issues de la recherche Sportourer. Totalement innovantes, ces poignées spéciales s'adaptent à tous les types de guidon, en les protégeant contre les chocs et les griffures. Grâce à la collaboration avec le professeur Cugola, chirurgien spécialisé dans les pathologies de la main, ces poignées sont rigoureusement anatomiques. Elles aident à adopter une bonne position en pédalant tout en évitant l'apparition de fastidieux problèmes aux poignets. Les Jammy Heart Rate Grip sont caractérisées par l'insert en gel, le support palmaire spécial et le nouvel afficheur pour le contrôle constant de la fréquence cardiaque. La qualité, l'innovation et la technologie à la disposition des amateurs et des passionnés de deux-roues.