



RÉFLEXIONS N° 3

Panathlon Club de Lausanne - Pierre Scheidegger

Est-ce possible ?... le surentraînement

Oui! Souvent, on l'oublie, étant donné, et il faut le reconnaître, que les symptômes sont non seulement très variables mais fréquemment décelés tardivement.

Les symptômes sont multiples, et souvent pernicious, en atteignant les secteurs les plus délicats des sportives et sportifs. Une situation «cachée» par une baisse globale des performances due à une fatigue généralisée en rapport au programme d'entraînement.



Il est vrai, le corps humain peut supporter des contraintes d'entraînement importantes et c'est souvent là le risque de l'accident, généralement localisé sur les articulations, les tendons, voire également les muscles avec une pathologie découlant d'une surutilisation de mouvements, tant en souplesse qu'en force et vitesse.

Alors oui! Le surentraînement est toujours possible en regard à cette volonté de vouloir ou d'être obligé de se surpasser dans quelque discipline que ce soit. Bien des facteurs sont présents pour en cultiver les côtés néfastes en oubliant que le sportif, la sportive, resteront «toujours» des êtres humains et non des «humanoïdes» au profit de manipulateurs dont on peut questionner les scrupules.

Le sportif... un surhomme?

Non! Il n'existe aucun surhomme sur la «planète sport» pouvant se targuer d'être en pleine possession de ses moyens ou au top niveau durant toute une carrière, également voire toute une saison pouvant s'étaler sur une année selon certains sports.

La prudence, en accord avec ses entraîneurs et conseillers, conseille de planifier des périodes de préparations adéquates, tant pour l'entraînement, les compétitions et surtout... des plages de repos. Sans le respect de ces «vérités» là, les sportifs déclencheront, dans certaines circonstances, le syndrome du surentraînement dû à l'épuisement de toute réserve utile à l'épanouissement du corps en relation à... l'échec des résultats.

Le danger

Oui, le danger est latent pour le sportif et ceci souvent pour de multiples raisons.

L'oubli du dialogue pouvant ouvrir une porte de méconnaissance du syndrome de surentraînement pouvant pousser le sportif à essayer, par un entraînement encore plus accru, de retrouver la forme. Ce sera l'erreur à ne pas commettre, mais bien de réduire impérativement la charge des entraînements tant en quantité, qualité et, surtout, de reprendre un rythme basé sur la «patience»... à savoir le repos!

Effectivement, les périodes de récupération peuvent s'étendre sur des semaines, voire des mois. C'est aussi un apprentissage du «métier» de sportif qui lui permettra d'éviter tout accident pouvant lui annihiler sa carrière.

Osons un petit lexique ou rappel!

Les signes accompagnant un surentraînement sont en général:

- Diminution de la condition physique et baisse des résultats.
- Diminution de l'attention et de la coordination (très important).
- Mauvaise récupération entre deux entraînements (souvent insomnie).
- Légère dépression, irritabilité, angoisse.
- Récupération plus lente.
- Perte de poids ou boulimie.

Et ceci, sans parler du monde médical, qui n'est pas le propos de cette réflexion.

Alors... Oui!

Alors, oui... tout sportif doit être informé ou devrait l'être, le syndrome de surentraînement existe pour chacun.

C'est déjà une connaissance importante qui l'obligera à le prévenir. Ce sera également un début de «sagesse» souhaitée, évitant par-là, bien des soucis de santé directs et futurs.

Alors, oui... tout en respectant le désir et le plaisir d'accéder au plus haut niveau, le sportif, la sportive, doivent impérativement avoir une pleine confiance en leur entraîneur par un dialogue sans réserve.

*Pierre Scheidegger
Panathlon-Club de Lausanne*



Avec l'autorisation de publication de LE COURRIER – Lavaux – Oron - Jorat