

Tout ce qu'il faut savoir sur le repos de l'athlète

par : Simon Benoit (Distance plus)



PHOTO : ASMU SE

De façon générale, on peut affirmer que les coureurs ne sont pas les champions du « less is more ». La crainte de ne pas en faire assez traîne dans le collimateur de plusieurs. C'est classique, la pression du compteur Strava incite à étirer la longueur, la fréquence et la durée des entraînements au détriment de leur qualité. Le repos est trop souvent négligé. Il est pourtant une partie intégrante et indispensable de l'entraînement. Il faut savoir se reposer pour bonifier la qualité de ses sorties.

Le succès d'un athlète repose sur sa capacité de s'améliorer dans chacune des facettes déterminantes de la performance. Le coureur discipliné verra à l'amélioration de son VO2max, de sa dynamique de course, de son endurance, de sa puissance, de sa force mentale, de sa motivation et de son plaisir. Il est donc souhaitable de bien équilibrer la répartition des sorties hautes en intensité (intervalles, tempo), en durée et spécifiques ou techniquement difficiles (descentes, montées, terrains boueux/rocheux, etc.). La planification de périodes de repos actifs et passifs permet de rendre chaque entraînement plus payant et de réduire le risque de blessures et de surentraînement. Le kilométrage total annuel est donc à lui seul un très mauvais indicateur de la qualité de la planification de l'entraînement d'un athlète.

La littérature scientifique semble unanime sur l'importance de prévoir des périodes de repos, mais peu d'études sont disponibles pour nous guider spécifiquement sur le « quand », le « comment » et le « combien » du processus de planification. Je me suis donc retourné vers les opinions de mes auteurs préférés et mon expérience personnelle pour vous livrer ce que je considère comme étant les meilleures recommandations disponibles en 2017.

Dans son excellent livre *Training Essentials for Ultrarunning*, Jason Koops souligne qu'« il faut se reposer avec conviction et motivation ». L'entraînement est l'équilibre entre le stress imposé au corps et le repos accordé. L'absence de repos n'est clairement pas bénéfique.

Comme le répète si bien le docteur en physiologie de l'exercice Guy Thibault : « les vrais champions font ce qu'il faut pour devenir des gagnants ». S'il faut se reposer ou faire un retour progressif, ils le feront avec assiduité et en récolteront les dividendes au fil d'arrivée. Il faut comprendre que les vrais champions et championnes ne sont pas nécessairement ceux ou celles qui récoltent le plus de médailles. À mes yeux, un « gagnant » est un athlète heureux et équilibré qui a atteint ses objectifs personnels le sourire aux lèvres sans blessures, en respectant à la lettre son plan annuel.

Dans une année, on peut diviser les périodes de repos en trois catégories. Les repos stratégiques hebdomadaires/mensuels, le repos entourant un événement et la période de repos annuelle.

Le repos stratégique, celui qui paie

On suggère minimalement une journée de repos par semaine. Seuls les jeunes athlètes à la constitution particulièrement solide pourront négliger cette règle. Les bénéfiques seront toutefois minces et les risques de blessures plus élevés.

Guy Thibault, dans son ouvrage *Entraînement cardio sports d'endurance et performance*, recommande un bloc de quatre jours consécutifs de repos toutes les trois semaines. Il peut s'agir de deux jours de repos complets suivis de deux jours de repos actifs (sortie très facile, vélo pour transport actif, etc.). Il recommande également une sortie facile la veille et le lendemain d'un entraînement haut en intensité ou d'une longue sortie. L'idée est de toujours se présenter bien reposé aux séances d'entraînement hautes en intensité pour être en mesure de bien se pousser. On ne répètera jamais assez que c'est le temps passé à plus de 70 % de son Vo2max (intensité élevée) qui contribue le plus à la progression de l'endurance d'un athlète. Pour bien se donner à fond lors des entraînements par intervalles, il faut être reposé.

Il est important de noter qu'après la trentaine, la capacité de récupération de l'athlète baisse. Il est donc judicieux et sage de s'accorder davantage de repos pour continuer d'inclure un maximum d'entraînement en intensité sans se blesser.

Le repos entourant les événements, celui qui fait la différence

De façon générale on arrive rarement trop reposé à un événement.

La période d'affutage est essentielle. Elle vise à reposer l'athlète sans le « désentraîner ». On réduit alors le volume total dans les jours qui précèdent l'événement tout en conservant les entraînements en intensité. Bref, on garde ce qui est payant et qui ne fatigue pas.

Suite à un événement, une période de repos est également souhaitable. Elle sera variable en fonction du type et du niveau de difficulté d'une épreuve. Concernant les courses d'ultra-distances, certains proposent jusqu'à une journée de repos par tranche de 10 km. Une course de 160 km imposerait à ce moment environ deux semaines de repos. De façon générale, la récupération d'une course est toujours plus longue que ce que notre esprit est prêt à admettre.

Le repos annuel, celui qui est mérité par le guerrier

Le repos annuel est un concept où deux réalités s'affrontent. Le besoin de repos suite à une saison éprouvante physiquement et mentalement, et la crainte du désentraînement. Il est clair que plusieurs qualités physiques s'estompent après plus de quatre semaines de repos complet. Par contre, une baisse de 50 % du volume d'entraînement sur trois semaines peut passer relativement inaperçue.

Pour le coureur compétitif comme le récréatif, une période de repos annuel comprend plusieurs avantages. On peut saisir l'opportunité de prendre le temps de traiter certaines blessures. On peut également se permettre de ressentir ce manque, ce besoin criant de retrouver les sentiers pour certains ou la route pour d'autres. Prendre un repos permet de se retrouver à nouveau assoiffé de course à pied. Une pause permet de refaire le point sur nos motivations et en se fixant de nouveaux objectifs pour la saison à venir.

Le repos annuel peut donc simplement se traduire par une réduction significative (plus de 50 %) du volume d'entraînement pour un athlète qui ne termine pas sa saison fatigué. Pour d'autres, qui se trouvent plus éprouvés de leur saison, il peut s'étendre jusqu'à six semaines de repos complet. Jean-Yves Cloutier et Michel Gauthier, dans leur livre *Courir au bon rythme*, proposent d'emblée quatre à six semaines de repos, dont deux semaines de repos complet.

Le retour progressif

Toute période d'arrêt nécessite un retour progressif à l'entraînement. La progression de l'intensité et de la durée des sorties doit impérativement être planifiée et suivie avec discipline. Nous ne soulignerons jamais avec trop d'insistance l'importance de bien quantifier et faire progresser la quantité de stress imposée à notre corps afin de lui permettre de s'adapter sans se blesser.

Une sortie de 5 km peut sembler banale pour un marathonien aguerri mais cette distance représente un stress significatif pour ce dernier s'il a été écarté de la course pour plus de quatre semaines. Il serait en effet dommage que cette période de repos à visée bénéfique se traduise en blessure lors du retour à l'entraînement. Plusieurs programmes de retour progressif sont disponibles.

Nombreux sont les professionnels qualifiés et compétents disponibles pour vous guider et vous conseiller. Ils vous aideront non seulement à performer et à éviter de vous blesser, ils vous pousseront à mieux apprendre à vous connaître, et peut-être même à vous écouter davantage et devenir un peu plus sages et matures.