



Les 5 erreurs du gars de cardio

Lorsque je m'apprête à présenter une planification d'entraînement à un athlète d'endurance, je fais souvent face au même questionnement et aux mêmes critiques. Je réalise que ces barrières proviennent directement d'un stéréotype d'athlète d'endurance qui est solidement endoctriné dans le milieu. Voici donc **5** erreurs que je suis en mesure d'identifier provenant de ce fameux stéréotype.

Trop de volume

Il s'agit sans aucun doute du reproche auquel mes athlètes d'endurance font le plus souvent face. On leur reproche de ne pas courir, nager ou rouler assez. Comment des triathlons pourraient performer en ne faisant que **7** ou **10** heures d'entraînement semaine? Il faut absolument faire entre **15** et **20** heures d'entraînement par semaine pour espérer pouvoir compléter un Iron Man. C'est ce que tout le monde fait...

Pour de nombreux athlètes d'endurance, le salut passe par une grande quantité d'entraînement. Plus on en fait, meilleure est la préparation et surtout, on n'en fait jamais assez. Cette mentalité peut procurer des résultats, mais au risque de développer des blessures d'usure surtout si la récupération n'est pas bien quantifiée. Et c'est précisément ce point qui est laborieux. Il est beaucoup plus difficile de quantifier la récupération qu'il ne l'est de paramétrer l'entraînement. De plus, je soupçonne que le volume d'entraînement procure un certain réconfort aux athlètes, comme s'il s'agissait d'un accumulateur de confiance (*j'ai tellement couru, je n'aurai pas le choix d'être bon*).

Pourtant, lorsqu'une relation saine entre l'intensité, le volume et surtout la densité des entraînements est établie, il est possible de réduire considérablement la quantité totale de

travail tout en assurant les performances. Cela demande un peu plus de travail de planification, mais ce travail fini par rapporter beaucoup. Trop, c'est pire que pas assez...

Pas de musculation

La musculation, c'est pour les jambons de gym. Pire encore, faire de la musculation risque de modifier la foulée et d'alourdir la démarche. Bref, rien de bon pour les performances en endurance. On oublie trop souvent que toute activité sportive est une question de puissance que l'on exprime de différentes façons, selon différentes chronologies. Les activités d'endurance n'y échappent pas. Il est donc important de s'assurer que cette qualité physiologique est dûment entraînée d'abord de façon générale, puis de façon spécifique à la tâche. Négliger la musculation, surtout la force et la puissance peut nuire aux performances et surtout nuire à la progression de ces dernières au cours d'une saison. Certes, il n'est pas question d'entraînement de culturisme (*quoique la masse musculaire est une excellente consommatrice de lactate à l'effort*), mais bien d'entraînement fonctionnel en force puis en puissance.

La musculation peut également permettre de travailler de l'endurance musculaire locale de façon très spécifique en paramétrant l'intensité, la densité et le volume. Des séries à hautes répétitions avec des repos incomplets permettent de générer des adaptations musculaires locales favorables aux performances en endurance tout en développant des adaptations psychologiques comme la tolérance à l'effort.

Pas de flexibilité

Pourquoi perdre son temps à faire de l'entraînement en flexibilité quand on peut s'étirer **3** ou **4** min après une course? Malheureusement, cette négligence entraîne des conséquences subtilement fâcheuses pour les malheureux athlètes d'endurance flexibles comme un billot de bois sec. Plusieurs penseront aux blessures, mais j'opterai plutôt pour une optimisation de la mécanique de mouvement. Un manque d'entraînement en flexibilité occasionne des oppositions musculaires qui causent une diminution de l'efficacité mécanique. Concrètement, chaque foulée coûte plus cher en énergie ce qui se traduit par une utilisation plus élevée de la capacité aérobie pour une puissance donnée. Une meilleure élasticité des composantes élastiques des muscles favorise un meilleur rendement mécanique, élément très important de l'amélioration des performances. Non, **3** ou **4** min d'étirements sur le bord d'une clôture, ça ne compte pas...

Trop de temps à magasiner son équipement

Minimaliste, maximaliste, grosse liste, petite liste... Si à des niveaux très élevés de performance les aides ergogènes physiques et mécaniques peuvent apporter des avantages (*et je suis le premier à le reconnaître*), elles deviennent source de confusion pour trop d'athlètes de moindre calibre (*et certains athlètes déterminent leur niveau en fonction de leur équipement bien avant leurs performances*). On se complaît dans de trop nombreuses tergiversations sans réellement comprendre les fondements des aides ergogènes (*mes roues sont meilleures, car elles modifient la turbidité des courants ascendants quand je roule en montée*). Parfois, j'ai l'impression que certains athlètes cherchent davantage le « fashion statement » que le « performance enhancement ». Un athlète avec une capacité aérobie de **45** ml* kg⁻¹*min⁻¹ avec un vélo en carbone à **10 000** \$ demeure un athlète avec une capacité aérobie insuffisante en plus d'avoir potentiellement un trou dans son budget. Chaque chose en son temps que l'on commence à améliorer la machine humaine à performance avant d'ajouter la machine aux performances. Non, les dés en minou sur les guidons profilés ne sont pas considérés comme une aide ergogène...

De la nutrition optimale trop tard

« *Que dois-je manger avant mon marathon?* », comme si les nutriments ingérés **30** min avant la course allaient réussir à effacer des mois de nutrition déficiente. On mange mal **11** mois et ³/₄ par année et on pense qu'une semaine de surcompensation en glycogène va générer des miracles. Les performances dépendent de nombreux éléments, dont une nutrition optimale. Cette nutrition optimale doit s'étendre sur plusieurs semaines afin d'optimiser de nombreux processus biochimiques. On ne peut pas récupérer d'une alimentation déficiente en se contentant de prendre quelques multivitamines dans deux grands verres d'eau avant une épreuve d'endurance. La nutrition, c'est comme l'entraînement, le cumul des bons coups favorise la performance.