



Ne jouons pas sur les mots !

Le terme « entraînement » serait-il réservé aux sportifs de haut niveau ? Dès lors que nous avons l'intention de nous préparer à une sortie exceptionnelle ou plus simplement, que nous souhaitons retrouver la forme, il nous faut nous rendre à l'évidence : une période d'entraînement sera nécessaire.

Il semble évident, qu'au-delà du premier élan qui consiste à augmenter son temps de selle et, peut-être, de temps en temps, sa vitesse, il est nécessaire de rationaliser les sorties, quel que soit le niveau initial. D'autre part, il n'y a pas que le vélo dans la vie et il s'agit d'optimiser au mieux nos sorties de façon à devenir rapidement « performant », sans, pour cela, y consacrer tout son temps. Dans cette logique, pour tout cyclo qui se veut responsable de lui-même, une meilleure connaissance de sa physiologie devrait lui permettre de comprendre un peu mieux ce qui se passe lors de cette recherche du meilleur « capital forme et santé » possible.

En effet, il s'agit bel et bien d'un capital dont chacun peut disposer et qui fluctue au gré des saisons et de l'âge. De plus, pour

certain, la coupure hivernale constitue une véritable rupture physiologique et la restauration du potentiel prendra, dans ce cas, un peu plus de temps.

Les processus en jeu lors de l'entraînement

Nous vous proposons d'en comprendre globalement les logiques, pour ensuite, lors d'un prochain article, donner quelques exemples de planification d'une saison.

S'entraîner c'est jouer... l'équilibriste : l'organisme humain répond à la loi du moindre effort, du maintien des différents équilibres, du retour vers la stabilité. C'est le principe de « l'homéostasie ». Dès que, pour une raison quelconque, nous lui imposons une contrainte inhabituelle qui le déséquilibre, notre organisme fera tout son possible pour revenir à l'état initial.

Ceux et celles qui veulent perdre du poids en savent quelque chose ! Ce principe explique, entre autres, l'échec constant des régimes miracles. S'entraîner, c'est donc imposer aux différents systèmes de rompre avec leur état de confort du moment, les mettre à l'épreuve par des sollicitations qui vont les surprendre et auxquelles ils vont devoir s'adapter. Lors de cette adaptation, les différents processus physiologiques vont, en quelque sorte, se réorganiser pour retrouver (au plus vite) un nouvel équilibre... en principe à un niveau supérieur.

S'entraîner consisterait, selon cette logique, à provoquer des déséquilibres successifs, à mettre en quelque sorte notre physiologie en difficulté afin d'obtenir, par étapes progressives, un organisme mieux adapté à l'épreuve pour laquelle nous le préparons. Encore faut-il savoir doser les contraintes, ne pas lui imposer de trop lourdes charges. Si la marche est trop haute, il ne pourra la gravir. Si les contraintes ne sont pas en rapport avec les ressources que nous souhaitons développer, si elles ne prennent pas en compte les particularités de la personne, l'efficacité sera moindre et l'entraînement contre-productif.