

SEPTEMBRE

1 MESUREZ VOTRE FORME DE 1 à 10 **2 LES BASES DE L'ENTRAINEMENT**

1 Mesurez votre forme de 1 à 10

Il est parfois nécessaire de faire le point, de la façon la plus objective possible, sur son état de forme du moment. Toutefois, il faut bien être conscient que l'objectivité absolue n'est pas possible. Mais, même si les points attribués à chaque rubrique sont déjà des choix subjectifs, même si vos réponses aussi sont subjectives, ce questionnaire vous aidera à y voir plus clair. Additionnez vos points, le maximum étant de 50 points, il vous suffit de diviser votre total par 5 pour mesurer votre état de forme entre 1 et 10.

Le sommeil

- vous prenez des somnifères pour dormir : 0 pt
- vous dormez moins bien (depuis au moins 10 jours) que d'habitude ou, même si vous dormez autant votre sommeil est moins réparateur (vous vous réveillez fatigué) : 1 pt
- vous dormez comme d'habitude de façon satisfaisante : 2 pt
- vous dormez particulièrement bien et vous vous sentez frais, dispo et euphorique au réveil : 3 pt

Courbatures

- vous êtes constamment courbaturé, encore plus lorsque vous vous êtes entraîné la veille. Vous montez les escaliers péniblement : 0 pt
- vous êtes courbaturé, les jambes un peu douloureuses et fatiguées lorsque vous vous êtes entraîné la veille : 1 pt
- le lendemain d'une séance longue ou dure, vous marchez ou montez les escaliers de façon moins dynamique : 2 pt
- même le lendemain d'une séance de résistance dure vous ne ressentez aucune fatigue musculaire particulière des jambes, et vous vous sentez dynamique musculairement : 3 pt

crampes/contractures

- au cours de l'entraînement, des contractures des cuisses ou mollets vous obligent à beaucoup ralentir ou même à cesser l'entraînement, ou bien vous avez souvent de fortes crampes en dehors de l'entraînement : 0 pt
- il vous arrive parfois d'avoir des crampes en dehors de l'entraînement : 1 pt
- vous n'avez jamais de crampes ou de courbatures invalidantes : 2 pt

Envie de partir vous entraîner

- vous n'avez jamais envi de partir vous entraîner mais vous vous forcez : 0 pt
- souvent, vous n'avez pas vraiment envie de vous entraîner, mais vous y aller car vous savez que vous serez bien après : 1 pt
- vous avez, chaque fois, très envie de partir courir, c'est la fête : 2 pt

Pendant l'entraînement

- courir est une vraie corvée. Mais puisqu'il parait que c'est bon pour la santé et le moral vous vous forcez : 0 pt
- courir est une corvée, sauf dans le 2^{ème} tiers de l'entraînement ou c'est supportable : 1 pt
- vous ne trouvez pas de plaisir à vous entraîner dans la 1^{ère} partie de l'entraînement, mais après ça va : 2 pt
- l'entraînement est plutôt agréable, avec même des moments d'euphorie : 3 pt
- l'entraînement est pour vous un grand plaisir, une fête de tous vos sens, une jouissance : 4 pt

Récupération

- Il vous faut presque toute la semaine pour récupérer d'un entraînement : 0 pt
- Il vous faut 2 jours complets pour récupérer d'un entraînement : 1 pt
- Le lendemain d'un entraînement vous avez bien récupéré : 2 pt
- Même si vous vous entraînez le matin, vous ne vous sentez pas fatigué l'après midi : 3 pt

Vous n'avez pas fait de test mais :

- vous avez l'impression de régresser. Vous vous traînez par rapport à ce que vous faisiez avant : 0 pt
- vous avez l'impression de stagner depuis longtemps (et peut être même de légèrement régresser) : 1 pt
- il vous semble que vous avez légèrement progressé : 2 pt
- vous êtes en plein progrès. Vous vous étonnez ; ce que vous faites est incomparablement mieux que ce que vous faisiez quelques semaines ou quelques mois auparavant : 3 pt

Fatigue

- il vous paraît anormal de vous sentir toujours fatigué à ce point depuis au moins 2 semaines. Tout effort vous demande une énergie considérable. : 0 pt
- vous sentez bien que vous êtes en état de fatigue chronique, mais vous arrivez à la surmonter : 1 pt
- vous avez des périodes ou des jours fréquents (au moins 1 sur 3) de fatigue. Mais en général, ça va : 2 pt
- il est rare que vous vous sentiez fatigué : 3 pt

Hypoglycémie

- bien que vous preniez un petit déjeuner copieux et comportant les 3 groupes d'aliments (glucides-protides-lipides) vous avez souvent dans la matinée des coups

de barre intenses, pendant lesquels vous avez la sensation de ne pouvoir rien faire, ni travail physique, ni intellectuel, avec sensation de tête vide : 0 pt

- vous vous sentez souvent nettement moins en forme en fin de matinée avec un désir impératif de manger, surtout du sucré : 1 pt
- vous ne sentez pas de baisse de forme importante en fin de matinée, et votre faim n'est pas impérative : 2 pt

Alimentation

- vous êtes hyper-rigoureux, avec des idées bien précises que vous avez glanées ici ou là dans votre alimentation et vous essayez de supprimer totalement certains groupes d'aliments (les lipides en particulier) ou bien vous mangez hyper sucré : 1 pt
- vous mangez à peu près comme monsieur tout le monde en faisant tout de même attention aux trop gros excès : 2 pt
- Vous faites attention à votre alimentation, mais vous n'êtes pas maniaque. Vous ne négligez aucun groupe d'aliments. Disons pour simplifier que vous mangez de tout un peu et ne donnez de propriétés miracles à aucun aliment en particulier. Ainsi, vous avez toutes les chances d'avoir et de conserver la forme : 3 pt

La libido

- Votre désir sexuel est en baisse depuis plusieurs jours : 0 pt
- Vous n'avez pas remarqué de diminution durable de votre libido : 2 pt

Intestins

- vous avez souvent mal aux intestins : 0 pt
- vous êtes gênés par une abondance de gaz ou bien vous êtes constamment constipé : 1 pt
- vous avez de temps en temps, mais non chroniquement, des problèmes d'intestins : 2 pt
- vous n'avez rien remarqué de particulier : 3 pt

Concentration

- depuis quelque temps, vous avez du mal à vous concentrer pour un travail de réflexion : 0 pt
- vous n'avez rien remarqué de particulier : 2 pt

Etat mental

- vous êtes submergé par les troubles prononcés suivants et plus ou moins associés : dépression, angoisse, colère, rancune, irritabilité : 0 pt
- vous ressentez fréquemment ces troubles de façon plus ou moins chronique : 1 pt
- de temps en temps mais provisoirement vous ressentez ces troubles : 2 pt
- de temps en temps mais rarement (pas plus de quelques minutes par jour) vous ressentez ces troubles : 3 pt
- vous êtes presque toujours d' (de bonne) humeur égale : 4 pt

Tension artérielle

- votre tension est trop élevée (votre médecin l'a constaté) : 0 pt
- votre tension est normale : 2 pt

Maux de tête

- vous avez fréquemment des maux de tête que vous n'aviez pas auparavant : 0 pt
- vous avez des maux de tête après (ou le lendemain) d'un entraînement intense : 1 pt
- vous n'avez rien remarqué d'anormal : 2 pt

Maux de dos

- vous avez mal au dos (ou lombaires) presque constamment, de façon chronique : 0 pt
- vous avez mal au dos lorsque vous faites de longs trajets en voiture, ou lorsque vous êtes longtemps assis : 1 pt
- vous ressentez parfois, mais rarement, des tensions musculaires dans le dos : 2 pt
- vous n'avez jamais mal au dos : 3 pt

Poids

Vous avez pris, dans les trois derniers mois (ou plus) ou bien vous avez en trop :

Plus de 8 kgs : 0 pt

Plus de 2 kgs : 1 pt

Votre poids est stable, ou bien vous avez perdu du poids si vous en aviez en trop : 3 pt

Vous mangez trop peu, à la limite de l'anorexie mentale (dans ce cas ne vous fiez plus à votre jugement, il est faussé, mais à celui d'un médecin) : 0 pt

2 Les bases de l'entraînement

Nous parlerons ici plus particulièrement des sports d'endurances, à filière énergétique importante (marcheurs, coureurs, triathlètes, randonneurs, cyclistes, etc...).

Les bases reposent surtout sur 3 formes d'entraînement. Elles correspondent à 3 intensités différentes : L'endurance, la résistance douce, la résistance dure.

Ces 3 notions correspondent à des fréquences cardiaques déterminées (nombre de battements cardiaque à la minute).

Chacune de ses 3 formes d'entraînement correspond à un certain % de sa fréquence cardiaque maximale (FCM). Cette FCM s'obtient à l'issue d'un effort très intense. Théoriquement cette FCM correspond à $220 - \text{son âge}$, en réalité cela peut s'avérer très différent.

Il est très difficile de connaître sa FCM sans l'aide d'un cardiofréquencemètre sur lequel il suffit simplement de lire le nombre sur le cadran. Le cardiofréquencemètre s'avère également indispensable lors des entraînements afin de savoir exactement si l'on est en endurance, résistance douce ou dure.

Comment connaître votre FCM ?

Il faut faire ce test un jour où l'on se sent bien, ou l'on n'a pas couru la veille... et de façon modérée les jours précédents.

Vous devez vous échauffer longuement et progressivement : au moins 15 min tranquillement puis 5 min plus intensément, marchez 2 à 3 min, puis entamer 1 série de 6 à 8 répétitions de 100 mètres à allure encore un peu plus soutenue, entrecoupées de même longueur en trottinant légèrement, récupérer tranquillement.

Le test : Il vous faudra faire 1 km. Partir à l'allure que vous pourriez tenir sur environ 5 kms, la fréquence cardiaque augmente progressivement. Augmentez l'allure entre le 500 et 700 mètres, sans exagérer. A partir des 250 derniers mètres, accélérez franchement, donnez vous à fond en même temps que la ligne d'arrivée se rapproche. L'objectif étant de faire monter vos pulsations le plus haut possible.

Dès la ligne franchie, regardez votre montre, le chiffre indique votre FCM.

Marchez 100 mètres, puis trottinez légèrement 15 min pour terminer cette séance.

Le terrain sur lequel est effectué ce test doit vous permettre de réaliser la course la plus rapide possible (pas en descente ni trop bosselé).

L'ENDURANCE

L'endurance correspond à un effort très modéré. C'est un effort qui se situe entre 60 et 80% de sa FCM mais plutôt entre 65 et 75% la majeure partie de cet entraînement.

Lors de votre 1^{er} essai, vous serez surpris de l'allure très lente que vous devrez adopter pour rester dans cette fourchette (en course à pied..). C'est là que beaucoup de coureurs n'acceptant pas de croire qu'une course aussi lente puisse les faire progresser, mettent leur cardio dans le tiroir pour ne plus le remettreBelle erreur !!

L'endurance doit représenter les $\frac{3}{4}$ de la durée hebdomadaire d'entraînement. Cet entraînement très lent, peu intense est la base de l'entraînement quelque soit votre objectif (performance, bien être, santé). Si vous n'en faites pas beaucoup, majoritairement, vous n'atteindrez jamais votre meilleur potentiel.

LA RESISTANCE DOUCE

Elle correspond à un effort un peu plus intense, entre 80 et 90% de votre FCM. Le problème est que pour beaucoup, c'est une forme presque exclusive d'entraînement qui conduit au progrès dans un 1^{er} temps puis à la régression.

La résistance est une forme d'effort très efficace à condition de ne pas trop en faire. Ne pas en faire du tout limite votre progression, en faire comme il convient est très profitable, en faire trop est décevant, ne faire que cela fait régresser.

Toute séance de résistance douce doit commencer par au moins 15 min d'endurance et se terminer par 10 minutes également en endurance.

La résistance douce ne doit pas dépasser un cinquième de la durée totale hebdomadaire d'entraînement.

Les séquences doivent être entrecoupées d'endurance. L'intensité doit être au départ de 80% puis monter progressivement jusqu'à 89, 90%.

LA RESISTANCE DURE

La résistance dure est plus intense que la douce. La fréquence cardiaque accélère jusqu'à environ 95% de sa FCM. Cela correspond à une intensité d'effort que l'on retrouve dans une compétition de 20 minutes à 1h ou un peu plus.

Cet entraînement s'effectue généralement sur une durée de 3 à 4 minutes, à répéter plusieurs fois et entrecoupées de pauses de même durée (approximativement).

Attention à ne pas partir trop vite sinon c'est l'asphyxie au bout d'une minute puis la galère pour terminer la distance prévue. Il faut également éviter de terminer trop épuisé à la fin de chaque répétition.

Le nombre de répétition est variable selon le niveau du sportif. A titre d'exemple pour un coureur à pied, entre 6 et 10 répétitions sont les séances effectuées par ceux valant moins de 3h au marathon, 3 répétitions pour un coureur valant 1h45 au semi marathon.

En principe, on ne doit faire qu'une séance par semaine en résistance dure pour un nombre total de 4 séances par semaine, si l'on en fait plus, on régressera. De même si on en fait qu'une mais réalisé trop intensément, on détruira le travail et bénéfice de la semaine.

Comment savoir si ma séance a été bien réalisée ?

On devrait être capable à la fin de la dernière répétition de refaire la même séance avec les mêmes temps d'effort, à vitesse égale et avec les mêmes récupérations.

Le masochisme est vraiment la pire méthode d'entraînement.

Il faudra également proscrire l'erreur qui consiste à se libérer et donner le maximum dans la dernière répétition de la séance car cet excès détruira le bénéfice des efforts précédent.

Vous devez terminer toute séance de résistance dure par de l'endurance.

Combien de séances d'entraînement par semaine ?

Une séance : Difficulté d'adaptation de l'organisme, manque d'aisance, de facilité, il est donc dur de ressentir le plaisir

Deux séances : Cela est nettement mieux, l'organisme, tous les grands systèmes s'adaptent et le plaisir peut être au rendez vous. Cependant la marge de progression est limitée.

Trois séances : Fréquence bonne pour la performance, idéale pour le plaisir.

Quatre séances : Permet de faire un bond dans la capacité de progression.

La meilleure heure pour l'entraînement

Ce serait en fin de matinée, l'organisme est bien réveillé, on risque moins de se blesser. En réalité, l'on s'entraîne lorsque l'on peut... Ce qui importe le plus c'est de le faire loin des repas afin de ne pas être handicapé par la digestion. Si l'on s'entraîne le matin, le mieux est d'effectuer sa séance à jeun. Manger avant ne sert à rien puisque l'énergie dont nous avons besoin est déjà stocké en nous par l'alimentation de la veille. D'autre part, la digestion se ferait au détriment du système musculaire.

<http://www.bouillon-daventures.com>