

Quand et pourquoi ?

Par définition, le corps humain est régi par plusieurs règles générales, dont une principale, quelque soient les caractéristiques concernées : la SURCOMPENSATION. C'est à ce titre que la dernière période d'une saison se doit d'être une « coupure », afin de permettre au corps (et aussi au côté psychologique) de se modifier, de s'adapter et donc de devenir plus fort pour la saison suivante. Comme à chaque fin de cycle pendant la saison, une courte période d'intensité beaucoup plus faible permet une augmentation du niveau de performance initial.

Maintenant, à quel moment placer cette coupure ? Cela va tout simplement être propre à CHACUN DE VOUS. Il est admis dans les clubs que cette coupure corresponde à peu près au mois d'octobre ou novembre, selon la date de l'assemblée générale. C'est effectivement une période propice, les mauvais jours font leur apparition, la saison a été longue, les compétitions nombreuses, et la motivation « à se faire mal » est un peu épuisée. Pour que cette période vous corresponde vraiment, vous pouvez faire correspondre le début de cette coupure à votre ultime compétition de la saison, ou à la fin d'un ultime bloc, type « retour au calme », qui sera articulé autour d'un objectif : la diminution du volume ET de l'intensité, sans pour autant arrêter de manière un peu brutale. Cette deuxième solution à mes faveurs, dans le sens où passer d'un volume hebdomadaire conséquent à presque rien (voir plus rien pour les plus radicaux !) peut vous conduire à une sorte de « déprime », tant physique que physiologique. En effet, « être accroc au sport » n'est pas une vaine expression : on oublie bien souvent que l'effort physique intense est générateur d'endorphine, hormone « anti-douleur » entre autre qui influe directement sur l'humeur, et de laquelle on est un peu « dépendant » sans le savoir ! C'est pourquoi il est préférable de passer par une petite phase de « transition » en douceur vers la « coupure ».

Comment ?

Là encore, les réponses seront propres à chacun : certains vont opter pour un repos complet, d'autres pour une version « FREE » des disciplines du triathlon « natation/vélo/course à pied », et d'autres encore pour des activités tout à fait autres que celles pratiquées toute la saison... VOUS AVEZ TOUS RAISON : de mon point de vue, toutes ces solutions sont les bonnes, à vous maintenant de vous les approprier. En effet, ce choix doit être guidé avant tout par votre envie (rien de pire que de faire quelque chose quand on n'en a pas envie !) et par ce que vous souffle votre corps : s'il vous dit qu'il ne veut rien faire, c'est peut-être parce que la saison a été dure, longue, et que le temps du repos complet est venu pour lui : écoutez le...

Par contre, si vous êtes toujours motivé pour vous dépenser, mais que vous êtes tenté par d'autres disciplines, allez y, foncez tête baissée ! (sauf si vous avez envie d'essayer la boxe cet hiver !) Rien de tel qu'un bon squash, ou un bon match de volley, pour travailler tant de caractéristiques physiques (et techniques) mises de côté par le triathlon. Vous travaillerez aisément votre « qualité de pied » en faisant un peu de volley, vous réapprendrez sûrement ce que signifie « se mettre dans le rouge » lors de vos premiers squash, (surtout si votre saison axée sur le Longue Distance vous l'a fait oublier !), la « course d'orientation » vous permettra aussi peut-être de découvrir de nouveaux parcours pour vos séances de 2006 (et profitez également du paysage à l'occasion !)... Par contre, et cela va sans dire, vous AUREZ des courbatures (car ce ne sont pas vos activités physiques régulières) et certaines disciplines seront plus « traumatisantes » que d'autres : pour cette raison, évitez de vous lancer à corps perdu dans ces sports, comme si vous les pratiquez depuis toujours !! Ce n'est pas le moment de vous blesser...

Pour éclaircir mes propos, voici un **exemple d'organisation d'une période de coupure** :

SEPTEMBRE				OCTOBRE				NOVEMBRE			
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	X	RAC		COUPURE			REPRISE			PPG	

Explication du tableau :

La dernière compétition a lieu en fin de semaine 37, donc la semaine suivante (38) est consacrée à la récupération, de même que la semaine suivante (39) : ces 2 semaines constitueront le bloc de « Retour au Calme » (RAC dans le tableau).

La période suivante est alors propice à « la coupure » proprement dite. La durée de cette période peut varier de 1 à 4 semaines selon votre saison passée, et comprendra des activités physiques ou non : cela dépendra de vous et de vos envies...

A l'issue de cette période, vous pourrez commencer à revenir PROGRESSIVEMENT au triathlon et à ses disciplines, mais sans JAMAIS, Ô GRAND JAMAIS mettre des séances d'intensité de suite ! Cette période de reprise peut s'étaler sur une durée allant de 2 à 4 semaine selon vos envies (encre une fois !) et selon votre physique. Elle dépendra également de la période précédente (la coupure) et de son contenu : si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique, sa durée sera donc plus longue, et elle pourra être plus courte (ou moins « progressive) si vous vous êtes un minimum « entretenu »...

Enfin, la saison 2005-2006 (qui commencera véritablement dans le cas du tableau en semaine 46)

pourra être débutée par l'introduction d'une période de PPG, idéale en ce début de saison (avec le retour du froid !) et vous permettra de débiter les séances plus «difficiles » avec un physique à toute épreuve !