

# Planification-Récupération-Performance

Par : Centre Totem

## Pourquoi ces 3 mots sont-ils étroitement liés?

On a souvent tendance à penser au lien *entraînement-performance* ainsi qu'à la devise « *plus on s'entraîne, plus on performe* ». Après plusieurs années de coaching, nous avons aussi remarqué que le mot **repos** fait peur aux athlètes et parfois même aux entraîneurs. Nous oublions donc quelque fois un des principes d'entraînement les plus importants: **L'effet de surcompensation**. C'est alors que la planification d'entraînement prend tout son sens pour générer l'atteinte des objectifs.

L'objectif de l'entraînement est d'améliorer la performance en créant les meilleures adaptations possibles de l'organisme face aux charges de travail et aux différents stimuli énergétiques et techniques. Le corps humain réagira par des processus complexes d'évolution aux stress imposés afin d'optimiser la capacité de performance du corps humain.

Pour optimiser ce processus, il doit y avoir une récupération adéquate et une bonne planification du court, moyen et long terme. La phase de repos peut être partielle ou complète à un certain moment et générer des « peak » d'amélioration, créer des « peak » de performance plus important ou éviter le surentraînement et les blessures. La récupération doit être bien planifiée selon la charge de travail imposé et selon les qualités propres de chaque l'individu. Le niveau et l'expérience de chacun est important dans le rapport charge d'entraînement et repos. Celui-ci pouvant être modulé par différents paramètres tel que le sommeil, la nutrition, le repos actif ou passif, des traitements etc.

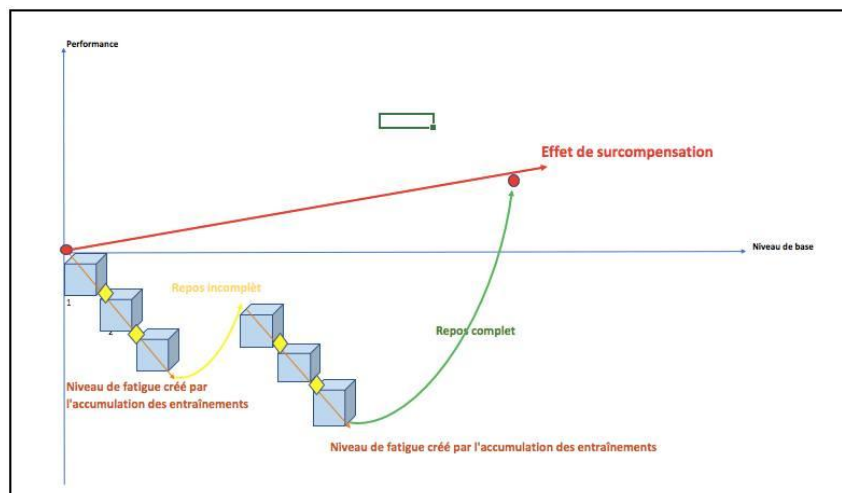


Figure 1: l'effet de surcompensation

Dans une planification d'entraînement, l'une des priorités est le développement d'une qualité énergétique pour un nombre de semaines préétablies dans l'ensemble des sports que nous pratiquons. En voulant développer plusieurs éléments en même temps, on passe à côté de l'objectif principal. L'agencement des entraînements spécifiques de différentes intensités selon notre objectif, incluant des journées de repos, permettent d'obtenir de meilleurs résultats. Ce principe s'applique encore plus lorsque nous pratiquons plusieurs disciplines ou comme le triathlon.

Que vous soyez un athlète amateur ou élite, une bonne planification vous aidera à optimiser vos entraînements et vos périodes de repos.

**TOTEM** CENTRE  
SPORTIF

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK – CENTRE TOTEM   
INFO@CENTRETOTEM.COM  
514 825-5955