

# ➤ RÉCUPÉRER POUR PERFORMER

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

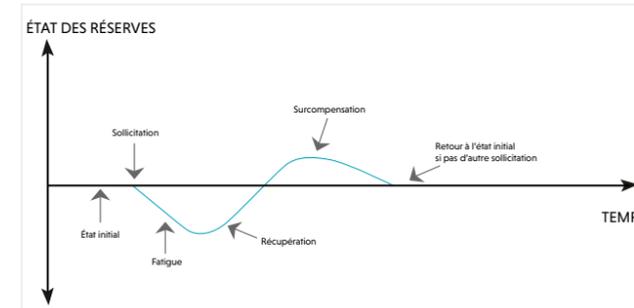
La dynamique entraînement-compétition-récupération rythme et conditionne la vie des champions. Elle ressemble aux cycles des saisons, respectant des règles immuables avec certaines variations surprenantes. Si les courses et leurs préparations sont au cœur des programmations, le repos de nos guerriers-skieurs est souvent occulté...



► Détrompez-vous : la récupération ne passe pas seulement par une bonne séance de kiné comme l'illustre Jean-Fred Chapuis mais par des procédures qui peuvent différer d'un individu à un autre.

## 1. UNE DÉFINITION DE LA FATIGUE ET DE LA NOTION DE SURCOMPENSATION

Un des principes théoriques qui régit l'entraînement sportif se nomme la surcompensation. Il peut se résumer ainsi : l'athlète s'entraîne de manière suffisamment intense et l'organisme devient altéré. Ce dernier va réagir pour recouvrer l'état initial et peut le dépasser si la charge de travail est adaptée. Cette dernière doit être proche de la capacité maximale des compétences visées. Ces phénomènes sont censés s'appliquer à toutes les filières énergétiques.



Nous comprenons alors que la charge d'entraînement doit être optimale pour bénéficier de ces phénomènes compensatoires. Lorsque nous établissons une programmation annuelle en ski alpin, nous éprouvons des difficultés à évaluer objectivement la charge d'entraînement. Est-ce que dix manches de slalom indoor sur neige injectée sont comparables avec quatre runs de descente à Zermatt ? Et si le brouillard s'en mêle ? Les réponses justes découlent le plus souvent d'un dialogue entraîneurs / entraînés, régulé par un projet sportif solide et partagé.

Nous comprenons surtout que la fatigue, induite par la charge d'entraînement, serait responsable du déclenchement des mécanismes de récupération et par la suite de surcompensation. Elle doit alors être recherchée et régulée. La fatigue reste une donnée multiforme et complexe avec des composantes physiologiques et psychiques. J'aime cette idée lorsqu'elle est définie comme une désadaptation à l'environnement. Avec la fatigue, les performances baissent généralement, il faut donc savoir s'arrêter et récupérer. Comment je me ressource après une course ou une saison ?

## 2. RÉCUPÉRER D'UNE SAISON

Les saisons s'allongent, se densifient et se complexifient :

Depuis quelques années, les saisons de nos coureurs s'allongent, certains attaquent dès l'été en hémisphère sud et peuvent terminer mi-avril. Henrik Kristoffersen tutoie les 25 courses de fin octobre 2016 à début avril 2017. Un jeune coureur U14, dans notre rythme national, approche aussi ces 25 épreuves de mi-janvier à début avril. Il me semblerait utile de légiférer sur un nombre maximum de courses techniques par année d'âge d'U14 à U19. La fatigue n'est pas liée qu'au nombre de compétitions. Il serait intéressant de globaliser et d'évaluer la charge représentée par l'exigence des pistes de course, les projets polyvalence ou avec plusieurs circuits, les séances d'entraînement, les déplacements en bus, le travail au local, la vidéo... J'en oublie volontairement. Les circuits s'emballent. La fatigue s'installe. Et, pendant ce temps-là, le rugby se réorganise avec un nombre total annuel de matchs et des périodes de repos entre les compétitions de référence.

Nous essaierons de partager nos expériences d'entraîneurs. L'encart ci-dessous vous présente un test de variabilité de la fréquence cardiaque qui donne de très bonnes indications pour évaluer les états de fatigue :

### « Une approche centrée sur l'individualisation » :

Patrice Paquier, préparateur physique du groupe Coupe du monde dames à la FFS, nous parle des tests de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pour évaluer la fatigue :

« L'intérêt de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est d'évaluer indirectement l'activité du système nerveux autonome qui est un reflet du niveau fonctionnel physiologique de la personne. Pour ce test, il suffit d'avoir un cardio fréquencemètre qui enregistre l'intervalle R-R (écart en millisecondes entre deux battements cardiaques qui ne sont pas réguliers). Ensuite, on analyse le système d'onde que produit la variabilité cardiaque avec un logiciel. Pour être efficace dans l'analyse de la VFC, on doit regarder les positions couché et debout pour voir l'influence du système nerveux parasympathique et orthosympathique. En position couchée, on doit voir le système parasympathique dominer qui permet de récupérer, car il régule l'homéostasie, alors que le système orthosympathique est activateur, il prépare à l'action.

Quand on veut voir si quelqu'un est fatigué, on va évaluer son état dans une situation de repos reproductible, de préférence le matin à jeun. En fonction du test et du type de fatigue qui peuvent être multiples, il va falloir proposer des solutions différentes au niveau de la planification, de l'entraînement ainsi que dans d'autres aspects comme la récupération, l'alimentation. On rentre alors dans une approche centrée sur l'individualisation et la connaissance de la personne, ses réactions à l'entraînement, à la compétition et de son équilibre de vie.

Les limites restent dans l'interprétation. Il faut prendre le temps de se former. C'est un outil très intéressant que j'utilise depuis une dizaine d'années pour le suivi des athlètes dans les phases d'entraînement et de compétition, qui permet d'être très réactif, mais demande un suivi régulier.»

### La récupération de la saison devient primordiale :

Nous vous proposons un petit programme typé U17 U19 applicable dès la fin de la saison qui ne demande qu'à être affiné en fonction de vos athlètes et leurs disponibilités. A mon avis, les vacances sont prioritaires et libérées de toute programmation.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
<b>Objectif prioritaire</b>	Vacances	Récupération active	Récupération active	Activités sportives jouées (HM)	Travail individualisé
<b>Objectif possible</b>	Soins	Soins Vacances	Activités sportives jouées (HM)	Renforcement musculaire (RM)	Activités sportives jouées (HM)
<b>Contenus</b>	Libre	3 séances aérobie à faible intensité	2 séances aérobie à faible intensité 2 séances HM	1 séance aérobie à faible intensité 2 séances HM 1 séance RM	Personnalisés

Deux remarques :

1. Au printemps, la saison est parfois allongée par l'attente des sélections...
2. La partie bilan médical et les soins ne doivent pas être oubliés.

## 4. RÉCUPÉRER APRÈS UNE COURSE

**La densité des compétiteurs et le niveau d'exigence des courses augmentent régulièrement :**

Sur la dernière liste FIS slalom hommes, 15 athlètes sont positionnés entre six et sept points FIS. Un raccourci explicatif vous signifierait qu'ils sont séparés seulement de 1 dixième de seconde. Les courses se jouent aux centièmes... Il n'existe guère de confrontations faciles et ceci dès les Écureuils d'or. Les compétitions sont très souvent des étapes de qualification qui permettent aux athlètes d'accéder à d'autres épreuves de références. Les athlètes doivent apprendre à récupérer pour enchaîner les courses.

**La récupération après chaque course devient prioritaire :**

Nous avons établi un petit rituel dont nous partageons avec vous les moments forts. L'ordre peut être bousculé avec des étapes plus ou moins longues. Dans ces situations, les athlètes plus matures ou déterminés créent la différence.

Etapes	Ski libre	Retour au calme	Local à skis	Vidéo	Séance Physique	Réunion collective	Étirements
Objectifs	Récupération active	Repos	Préparation de son matériel Echange avec son staff	Visionner ses images de la course Echange avec son staff	Entretien des qualités de vitesse Récupération active Echange avec son staff	Organisation du groupe Informations Discussion avec son chef de groupe	Relaxation Travail personnel d'étirements
Conseils	Skier calmement après la course	Sieste courte ou moment calme	Le passage au local est obligatoire	Le coach est présent mais pas forcément acteur	Formes jouées Jeux de ballon	Réunion courte	Utilisation possible de l'électrostimulation

Trois évidences :

1. Toutes les procédures de récupération sont plus faciles lorsque la course est réussie.
2. Lors des contre-performances, la fatigue devient souvent nerveuse.
3. Le staff se doit d'amener de la sérénité.

## 5. POUR CONCLURE

Les pratiques sportives créent de la fatigue. Elle est synonyme de progrès. Nous devons cependant la gérer au quotidien et planifier nos projets afin d'optimiser la performance des coureurs. Notre sport est source de blessures, nos circuits s'emballent, les courses se jouent au centième, la programmation reste difficile avec les aléas climatiques modernes : ces facteurs obligent nos athlètes à apprendre à récupérer et ceci dès le plus jeune âge. Le dialogue avec un coureur reste une valeur sûre pour ressentir son état de forme. Les tests de variabilité de la fréquence

cardiaque (VFR) vous permettront d'évaluer la fatigue de manière plus scientifique. La récupération peut utiliser les trajets en bus ou des vacances, mais aussi des protocoles plus construits. Nous vous avons proposé des idées pour récupérer d'une course ou d'une saison.

Peut-être une dernière remarque pour finir : il me semble qu'une équipe joueuse et organisée se fatigue moins !

Aupa

## AVIS D'EXPERTS



**Alexis Gsell**

Entraîneur préparateur physique ski alpin dames :

« Il est acquis aujourd'hui que la récupération fait partie intégrante du processus d'entraînement. Si celle-ci est mal calibrée dans les périodes de préparation ou de compétition, elle met en péril le processus de surcompensation donc directement la progression des niveaux de performance. Le jeu d'équilibre est fin. Les sports à dominante force-vitesse n'échappent pas à cette règle. Il me semble important d'envisager la récupération en

trois cercles interconnectés : la récupération mentale / nerveuse, la récupération physiologique et la récupération fonctionnelle. L'équilibre des stratégies de récupération doit donc s'organiser autour de ces trois grands axes. Des options doivent se dégager pour donner la priorité à l'une et / ou l'autre des formes de récupération notamment de sa fréquence, de sa durée, de sa forme et de son intensité.

Il existe aujourd'hui de nombreux outils permettant de déterminer les besoins de façon objective. Cependant, la connaissance de l'entraîneur de son environnement reste un moyen certes subjectif, mais souvent très juste. Pour résumer, il s'agit d'une gestion des temps forts et temps faibles qui pour être au service de la performance doit toujours être planifiée, anticipée, communiquée et régulée. »



**Cyril Burdet**

Entraîneur équipe de France de ski de fond (groupe sprint) :

« La récupération de fin de saison est une composante essentielle du point de vue physique bien entendu, mais aussi au niveau mental. La période de compétition, avec son lot de stress varié, nécessite de faire un break avant de repartir sur un nouveau projet. De mon expérience récente, plus la saison est réussie, plus il est important de s'octroyer une période de repos importante et ne pas se laisser griser par l'euphorie. Pour moi, le meilleur moyen de récupérer d'un grand événement est d'avoir en tête l'objectif d'après.

La saison passée, nous avons beaucoup travaillé sur les protocoles de récupération à court terme après un effort lactique. Il faut privilégier une récupération active et il semble très intéressant de ne pas couper l'intensité de l'effort de manière trop radicale. L'idée est donc, le plus vite possible après la fin de la course, de réaliser une série d'intermittent à intensité décroissante en partant d'une intensité légèrement inférieure au seuil ventilatoire 2 (ou seuil anaérobie), et réduire progressivement pour retomber à une intensité très faible. (Un exemple : 10x30" r=45", on part d'une allure au seuil sur la série 1 à allure 0 sur la dernière série). Le détail du protocole peut être différent d'un athlète à l'autre. »