

Entraînement sportif

Par : Manuel Breton B.Sc Kinésiologie
manuel@athletikconsultants.ca



Que ce soit le cyclisme, la course à pied, le hockey ou encore le soccer, chaque sport possède des spécificités et des caractéristiques qui lui sont propres. Que vous pratiquiez un sport de haut niveau, à un niveau amateur ou tout simplement de façon récréative, il va de soit que vous pourriez vous y préparer de façon efficace, c'est-à-dire de façon spécifique à votre discipline.

En effet, que ce soit pour un sport d'équipe ou de combat, un sport artistique ou d'endurance, il est fort approprié de suivre un plan de préparation physique établi en fonction de vos demandes sportives. Une préparation physique adéquate vous offrira de nombreux avantages : l'augmentation du niveau de performance directe, la diminution des risques de blessures, l'acquisition des éléments techniques de votre sport ou encore, l'amélioration de la capacité de vos systèmes énergétiques. Bien entendu, puisque chaque sport possède ses propres caractéristiques, il est évident que la préparation sera différente selon le sport choisi.



Sports de combat :

Les sports de combat comme la boxe, la lutte ou les arts martiaux sont des types de sports pour lesquels notre préparation doit être faite en fonction de notre progression technique personnelle, mais aussi en fonction d'un adversaire. De plus, bien souvent, comme dans le cas de la boxe, le poids corporel de l'athlète sera important car celui-ci influencera la catégorie dans laquelle l'athlète sera classé. Il faut donc être en mesure d'optimiser nos performances sans trop faire augmenter ou diminuer notre poids corporel, à moins que cela fasse partie d'une stratégie. Pour la plupart sinon la totalité des sports de combat, il est important de pouvoir être fort, rapide, explosif et avoir aussi une bonne résistance à la fatigue.

Contrairement au sport d'endurance où le VO2Max avait un lien direct avec la performance, nous parlons ici de résistance. Si l'endurance est caractérisée par un effort continu de longue durée, la résistance, elle, est davantage caractérisée par la capacité de faire des efforts de courte ou moyenne durée de façon répétitive, mais chaque fois avec une certaine intensité, ce qui aura comme effet d'accumuler la fatigue de façon progressive. Le meilleur exemple pour illustrer ceci est encore celui de la boxe. Il est clair qu'à la fin de chaque round un boxeur est fatigué suite à l'effort fourni pendant 3 minutes. Aussi, cette fatigue sera de plus en plus marquée au fur et à mesure qu'il accumulera les rounds. C'est ce que l'on qualifie de résistance, l'accumulation de plusieurs périodes de courte durée mais de grande intensité.

En ce qui concerne le travail musculaire, il est important de bien équilibrer son gain en force avec des séances de courtes répétitions comprenant de longues périodes de repos et des séances de moyennes répétitions comprenant de courtes périodes de repos. Cet équilibre permettra d'augmenter votre force musculaire et maximisera votre résistance à la fatigue, tout en limitant la perte ou le gain de poids.

Les Sports d'endurance :

Les sports tels que la course de longue distance, le cyclisme, le cyclotourisme ou la natation requièrent beaucoup d'endurance. Lorsqu'on parle d'endurance cardiovasculaire, on fait surtout référence à la capacité que possède notre organisme de fournir l'énergie nécessaire à nos muscles en accumulant le moins de fatigue possible. Pour être en mesure de fournir un effort de longue durée, il nous faut améliorer notre capacité cardiovasculaire. On traduit bien souvent cette capacité par la mesure du VO2Max, soit le volume d'oxygène maximum. Globalement, cela signifie que par l'entremise des voies respiratoires, nous consommons de l'oxygène que notre organisme tente de faire circuler vers notre système musculaire afin d'en minimiser la fatigue et de lui fournir l'énergie nécessaire selon l'effort demandé. Plus nous serons en mesure de consommer de l'oxygène, moins notre corps subira de fatigue et pourra ainsi poursuivre son effort plus longtemps. Pour cette raison, notre performance n'en sera que meilleure.

Mais ce n'est pas tout. Notre système musculaire doit être en mesure d'utiliser tout cet O2 disponible. Pour se faire, il est conseillé d'inclure dans votre préparation un plan d'entraînement musculaire avec de longues répétitions et peu de périodes de repos. Cela aura pour effet d'augmenter le nombre de « conduits de circulation » permettant ainsi le transport de l'oxygène consommé vers les muscles. Cet oxygène aidera, entre autres, à contrôler, voire diminuer, le taux d'acide lactique produit par l'effort. Cet acide lactique constitue le déchet produit par nos muscles suite à un effort. Il nous donne, par exemple, la sensation d'avoir les « jambes lourdes ».



Sports Artistiques :

Les sports artistiques sont eux aussi particuliers de par la préparation qu'ils nécessitent, non seulement par rapport aux autres types de sports, mais également entre eux. Que ce soit la gymnastique, la danse classique ou le patinage artistique, ces disciplines sont très différentes les unes des autres. Toutefois, ces disciplines possèdent également plusieurs similitudes, comme la finesse et la précision du mouvement ainsi que la souplesse et la fluidité. En entraînement, cela se traduit par un travail de posture plus important et plus long que bien d'autres sports. C'est pourquoi il est recommandé de faire des exercices sur ballon suisse, ainsi que sur des planches d'équilibre, afin de bien développer cet aspect. En effet, le contrôle de son corps et de ses mouvements doit être l'objectif premier de l'exercice.

Puisque ces sports sont d'une durée moyenne pouvant varier de 3 à 7 minutes, il faut travailler votre capacité cardiovasculaire et musculaire en alternant des périodes de courte durée et de moyenne durée. Toutefois, contrairement aux sports de combat, les sports artistiques comportent plus d'éléments de durée moyenne et devraient donc être travaillés davantage en ce sens, afin de développer une résistance adéquate à la fatigue.



Sports d'équipe :

Les sports d'équipe comportent eux aussi de nombreuses différences entre eux, tout comme les sports artistiques. Cependant, certaines similitudes sont aussi présentes. La plupart de ces sports, comme le hockey, le football et le soccer, sont d'une durée assez longue pouvant varier entre 90 et 180 minutes. En fait, leur durée est la somme de nombreuses périodes « d'activation » de courte et/ou de moyenne durée, entrecoupées de plusieurs périodes de repos également de courte, de moyenne ou de longue durée. C'est pour cette raison qu'il doit y avoir un équilibre entre une bonne capacité cardiovasculaire, comme pour les sports d'endurance, et une bonne résistance, comme pour les sports de combat. Aussi, la meilleure façon de s'y préparer sera donc de faire des entraînements de moyenne à longue durée pendant quelques semaines pour tranquillement se diriger vers des entraînements en résistance, soit des accumulations de plusieurs périodes plus courtes et plus intenses.

L'entraînement musculaire présente une légère différence. Vous devrez varier vos entraînements entre de courtes et de moyennes répétitions, en variant davantage vos périodes de repos, afin d'avoir un effet sur votre résistance musculaire et sur votre poids corporel. Le but en est de développer davantage la résistance que l'endurance musculaire.

Lorsqu'on parle de préparation physique sportive, il existe quelques incontournables. Il faut d'abord mettre de côté presque tous les appareils de musculation. En effet, votre corps sera mieux disposé à reproduire les gains faits lors de vos entraînements si vous maximiser les exercices de type « poids libres » ou ceux avec barre. Les exercices que vous choisirez devront vous demander le maximum de contrôle dans l'exécution de vos mouvements. En voici la principale raison : lorsque vous exécutez un exercice sur appareil, comme une extension de la jambe, vous ne sollicitez que votre système musculaire. En revanche, lorsque vous employez les poids libres ou la barre, vous mettez en action non seulement le système musculaire, mais aussi celui de l'équilibre (proprioception), de la coordination (contraction des muscles agonistes et antagonistes), de la mémoire musculaire (souvenir du mouvement par l'ensemble des systèmes), sans compter que la mécanique de ce type de mouvement se rapproche beaucoup plus de celle que vous reproduirez lors de la pratique de votre sport.

Non seulement cela vous aidera à améliorer votre performance sur le terrain, mais en plus, cela vous aidera à réduire de façon significative les risques de blessures reliées à votre pratique sportive. Bien sûr, il restera toujours le risque relié au traumatisme direct, comme lors d'une mise en échec. Il demeure cependant que lorsque votre corps est mieux coordonné, plus équilibré, le travail sera mieux réparti entre vos structures et vous aurez ainsi de plus en plus de facilité à exécuter vos mouvements grâce à la mémoire musculaire. Il va sans dire que vous allez diminuer les risques d'entorses, de luxations, de tendinites, de claquages ou bien d'étirements. Voilà un avantage fort intéressant pour des passionnés du sport comme vous.

Alors n'attendez plus. Soyez créatif, innovateur et informez-vous des différentes possibilités de jumeler vos séances de gym à une préparation spécifique pour votre sport. Vous aurez non seulement une meilleure performance et moins de petits bobos, mais aussi plus de plaisir et de motivation à aller à votre gym préféré. Bon entraînement!



Les incontournables...