

Comment gérer une



Dans un plan d'entraînement

Pour progresser ou atteindre un objectif sportif, vous savez qu'il faut suivre un plan d'entraînement. Mais les contraintes de la vie quotidienne font qu'il est souvent impossible de le suivre à la lettre. Manque de temps, mauvaises conditions météo, petits problèmes de santé, une douleur apparue subitement : les raisons de supprimer ou décaler une séance ne manquent pas.

Alors, que faire ? Tout d'abord, dites vous bien que la terre ne s'arrêtera pas de tourner. Continuer comme si de rien n'était ou revenir en arrière et faire la séance qui n'a pas pu être réalisée ? La réponse dépend de plusieurs facteurs :

> Vous avez manqué une séance

Si vous avez manqué une séance par manque de temps ou à cause de mauvaises conditions météo, une petite baisse de forme, vous pouvez continuer le plan comme si vous aviez effectué cette séance, sans chercher à revenir en arrière. Si vous avez dû annuler ou stopper une séance en cours à cause d'une soudaine douleur ou d'une sensation de fatigue importante voire récurrente, il convient de ne pas reprendre la course tant que vous n'avez pas retrouvé la pleine possession de vos moyens.

Si rapidement vous sentez qu'il s'agissait d'une simple alerte, vous pouvez reprendre par un footing ne dépassant pas 45 minutes, afin de vérifier que tout est parfaitement en ordre.

Si vous avez un objectif de course à court terme, reprenez le plan là où vous vous trouvez, sans chercher à revenir en arrière. Refaire les séances précédentes risquerait en effet de perturber votre préparation car il vous manquerait alors les dernières séances du plan qui sont très importantes.

> Vous avez manqué une semaine

Si c'est une semaine complète d'entraînement que vous avez manqué, même principe. La reprise se fera sous forme d'un footing de 45 minutes. Ensuite, vous continuez le plan comme si vous aviez effectué toutes les séances. Certes vous

serez privé d'une partie de votre entraînement, mais vous serez encore en capacité de maintenir votre objectif à court terme. Lorsqu'on entame un plan d'entraînement, pour un objectif bien précis, nous avons des acquits et ces acquits nous permettent une parenthèse sans entamer notre potentiel.

> Vous avez manqué deux, trois semaines ou plus...

Si la coupure dépasse 2 ou 3 semaines, il convient de remettre les compteurs à zéro et de changer votre objectif. Cette coupure impose en effet de reconstruire un plan complet qui devra être précédé d'une phase de réadaptation au sport. Une reprise très progressive est nécessaire pour diminuer le risque de rechute. Bien souvent, à vouloir retrouver son niveau initial trop vite, on multiplie les risques de récidive.

Quand votre entraînement est perturbé, le mot d'ordre est d'être honnête avec vous-même. Faites une analyse très objective des raisons pour lesquelles vous avez été perturbé (blessures, fatigue ou manque de temps). C'est la meilleure façon de ne pas vous retrouver dans la même situation quelques semaines plus tard.

Il arrive souvent que l'on choisisse un plan surdimensionné par rapport à ses capacités physiques ou que l'on ne dispose pas du temps nécessaire pour le réaliser. Trop de coureurs désirent atteindre des objectifs ambitieux, très rapidement et sans construire les bases fondamentales de l'entraînement. Ils se trouvent alors rapidement arrêtés par une blessure ou un manque de motivation. Une maison se construit sur de bonnes fondations, un entraînement aussi

Conclusion

Gardez bien en mémoire cette phrase « mieux vaut une séance de moins qu'une séance de trop » ! Avec une séance manquante, vous prendrez le départ, même si vous n'êtes pas à 100% de votre potentiel. Avec une séance de trop, vous regarderez les autres courir !