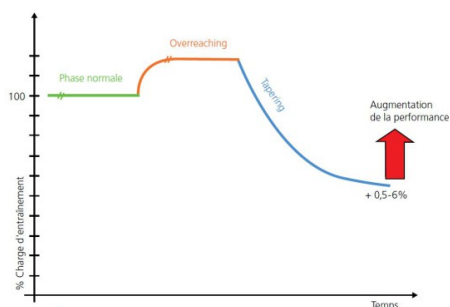


Préparation à la compétition: Overreaching et tapering

Lorsqu'un athlète a obtenu suffisamment tôt sa sélection pour un grand championnat, il peut planifier les dernières semaines d'entraînement selon un schéma optimal.

Plus un athlète s'entraîne, plus il sera fort... mais aussi plus fatigué! A l'inverse, plus il récupère, plus il sera frais... mais aussi moins affûté! Il s'agit donc de trouver le type, les doses et le timing adéquats entre charge d'entraînement et récupération. Le schéma optimal pour être au sommet de sa forme le jour d'une compétition importante comprend trois phases d'entraînement:

1. **Phase «normale»:** Il s'agit de semaines dites standard, avec des variations usuelles dues à la périodisation des entraînements.
2. **Overreaching:** C'est la dernière phase d'entraînement soutenue. On essaie encore d'augmenter le niveau en imposant les stimuli nécessaires aux adaptations physiologiques, musculaires et techniques souhaitées. Cette phase dépend du sport, du niveau et du temps à disposition. Elle dure en règle générale 15 à 20 jours. C'est le dernier moment pour «s'entraîner»! Au cours des trois semaines précédant le championnat, on ne peut qu'optimiser son état de fraîcheur.
3. **Tapering:** C'est durant cette phase que se décide si le pic de forme sera atteint le jour J. Elle est décrite en détail dans les lignes qui suivent.



Les trois phases d'entraînement (source: Beat Müller/Louis Heyer)

Qu'est-ce que le tapering et pourquoi est-il un élément capital?

Avec tapering, on entend la réduction de la charge d'entraînement durant les jours, respectivement les semaines, qui précèdent une période de compétition importante (Jeux Olympiques, championnats du monde ou d'Europe, etc.). L'objectif du tapering est de diminuer le stress psychologique et physiologique quotidien lié aux entraînements et d'optimiser ainsi la performance.

Afin de permettre des performances de pointe, il est indispensable de concevoir et de planifier judicieusement la phase de tapering. Différentes études montrent qu'une grande partie des athlètes négligent cet élément et s'astreignent juste avant la période de compétitions à de trop grands volumes d'entraînement.

Comment intégrer la phase de tapering dans la planification de l'entraînement et de la compétition?

Les plus grands progrès interviennent lorsqu'une phase de tapering complète une période de plusieurs semaines d'entraînement intensif ciblé. Par rapport à la période intensive, la phase de tapering se caractérise ainsi:

- le volume d'entraînement est réduit environ de 50%;
- l'intensité est maintenue;
- la fréquence des unités d'entraînement est diminuée de 20% au plus.

La charge d'entraînement devrait être réduite de manière exponentielle, sur une durée de 10 à 20 jours.

Comment moduler les charges d'entraînement durant la phase de tapering?

A l'instar des autres périodes d'entraînement, le tapering doit être adapté et testé individuellement. Cela implique que les entraîneurs et leurs athlètes devraient appliquer les recommandations générales (volumes d'entraînement, fréquence, intensité et durée) si possible la saison précédant la grande compétition, afin d'apporter des corrections individuelles.

Pour assurer la gestion et le monitoring des différentes charges d'entraînement et de compétition, un protocole incluant au moins les paramètres suivants est indispensable:

- Contenu
- Volume
- Intensité
- Fréquence

Des compétitions sont-elles envisageables durant la phase de tapering?

Oui. Les compétitions doivent être planifiées de manière à ce que la charge globale (entraînement et concours) corresponde aux objectifs de la phase de tapering. Cependant, il faut compter avec une baisse temporaire de la capacité de performance lors des compétitions disputées durant cette période.

Quelle amélioration au niveau de la performance peut-on attendre après la phase de tapering?

Selon l'athlète et le sport, une amélioration de 0,5 à 6% de la performance peut être escomptée si l'entraînement est optimal.

Comment expliquer l'amélioration de la performance suite à la phase de tapering?

A la fin d'une période intensive, la réduction des charges d'entraînement (tapering) permet des adaptations positives sur les plans physiologique et psychologique. Les bénéfices physiologiques essentiels sont observés dans les systèmes suivants: système cardio-vasculaire, respiration, métabolisme, système hormonal et neuro-musculaire. On constate entre autres une augmentation du volume sanguin, du nombre d'érythrocytes, de la concentration en hémoglobine et en haptoglobine. Sur le plan psychologique, le bien-être global, le sommeil, la vitalité et l'état de fatigue sont améliorés.

Si l'on s'en tient aux idées développées par Banister dans son [modèle mathématique](#), deux processus antagonistes influencent l'état de performance. D'un côté, l'entraînement augmente la capacité de performance potentielle pour une durée donnée, et de l'autre, il engendre inévitablement une certaine fatigue. Les deux effets se réduisent avec le temps. L'incidence sur la fatigue est plus importante mais de durée moindre (environ un tiers du temps). C'est seulement lorsque la fatigue recule fortement et que la capacité de performance reste élevée que l'athlète atteint son pic de forme.

Source: Louis Heyer, collaborateur scientifique «Sciences de l'entraînement – Athlétisme» OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO