

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**
LA RÉUNION



GESTION DE L'INTER SAISON



On s'interroge souvent sur cette période.

On peut s'interroger sur cette "*coutume historique*".

Comme beaucoup de pratiques on ne fait que reproduire un schéma établi sans s'interroger sur les vraies raisons de cette période.

Dans les faits, il n'y en a pas vraiment.

Cette construction autour de la saison creuse est pertinente.

Pour commencer, il faut éponger une fatigue parfois latente depuis plusieurs semaines, voir mois.



**FORMATION
CONTINUE**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
LA REUNION



C'EST PENDANT L'INTERSAISON QUE DOIT ÊTRE GÉRÉ TOUT CE QUI NE PEUT PAS L'ÊTRE PENDANT LA SAISON



**FORMATION
CONTINUE**

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**
LA REUNION



CHANGEMENT DE VÉLO



SYNDROME ROTULIEN

**LE SYNDROME DE « L'ESSUIE-GLACE » OU « TFL » (IL S'AGIT DU TENDON DU TENSEUR DU FASCIA-LATA QUI VIENT FROTTER CONTRE LE CONDYLE FÉMORAL EXTERNE)
METTRE EN ROUTE TRÈS PROGRESSIVEMENT L'USAGE DU NOUVEAU VÉLO ; IL EN EST DE MÊME POUR UN CHANGEMENT DE CHAUSSURES OU UN CHANGEMENT DE SEMELLES ORTHOPÉDIQUES.**



FAUT-IL COUPER ??



ça dépend !!!

**FORMATION
CONTINUE**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
LA REUNION



Le compétiteur "grillé": Il affiche plus de 40 jours de course au compteur. Il part à l'entraînement à reculons, la motivation n'est plus vraiment de la partie et les jambes sont lourdes. Alors là oui une vraie coupure s'impose (récup. passive).

Le rouleur dévoué: Il roule pour le plaisir, jusqu'à plus soif. Il est souvent scotché et la cardio à du mal à monter. Il claque certes de bonnes courses mais subit des contrecoups énormes durant la saison. Pour ce genre de pratiquant, il doit envisager des micro coupures durant la saison afin de permettre à son organisme de récupérer.

Les jeunes vieux quadra: je suis convaincu que **âge et coupure** ne font pas bon ménage. Après quarante ans, on doit autant faire ce peut, ralentir le vieillissement de la machine. Toute coupure prolongée se paye cash. Certains amateurs ne sont jamais revenus à leur meilleur niveau après quelques mois d'inactivité.

Tous Les autres: Ceux là ne sont pas à mon avis obligé de couper. Ils doivent juste gérer et inclure des cycles de récupération où la charge et les intensité diminuent.



QUAND FAUT-IL COUPER ?



QUAND FAUT-IL COUPER ?

Quel que soit votre niveau, vous êtes tous concernés.

Et plus encore lorsque vous aspirez à des résultats que vous programmez dans une planification d'atteinte d'objectif.

D'ailleurs, il serait peut-être plus pertinent de parler de plusieurs petites coupures dans l'année. Ou du moins de coupure après chaque objectif atteint.

Quand je parle d'objectif, je parle d'objectif +++ . Le genre d'objectif que vous programmez deux fois par an maximum.

Ainsi après chaque pic de forme, il conviendrait de lâcher prise...

8 à 10 jours sans sport deux fois par an après les deux grands objectifs de la saison semblent être le bon compromis



coupure brutale = Danger.

Le corps et tout notre métabolisme doit se dés-entraîner très progressivement. C'est une sorte de sevrage en douceur.

Une rupture brutale dans les habitudes est un choc pour l'organisme.

Lorsque l'on a décidé que la saison est finie, il faut continuer à rouler mais en diminuant les charges et les intensités des sorties.

On peut éventuellement alors faire une semaine sans sport avant d'attaquer la PPG.



LE SPORT SOCIALISERAIT AUTANT QU'IL DÉSOCIALISERAIT

reprendre une vie sociale, mise à mal par votre investissement dans votre passion, parfois d'ailleurs à la limite du raisonnable.

partager avec vos proches, qui vous soutiennent tout au long de l'année, des temps de convivialité et de partage que vous aviez mis entre parenthèses.

Votre motivation aussi est mise à mal par les séances difficiles ou effectuées dans des conditions parfois drastiques.

Une grande force mentale est également nécessaire pour se dépasser et aller au bout de soi-même le jour de la compétition que vous avez préparée et dont vous rêviez depuis de long mois.



La peur de perdre son niveau

8% de baisse de VO₂ max en trois semaines

8% de baisse du débit cardiaque en trois semaines

13% de baisse du seuil anaérobie en deux semaines

perte de force musculaire rapide (dès une semaine sans entraînement)

baisse des capacités neuro-musculaires (dès une semaine).

une prise de poids rapide pour ceux qui ont un bon coup de fourchette

on passe très rapidement d'un état de coureur entraîné et affûté à celui d'un sportif du dimanche.

**FORMATION
CONTINUE**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
LA REUNION



LE CORPS A D'EXCELLENTE QUALITÉS DE MÉMOIRE

le retour à la normale s'effectue également très rapidement, dans des conditions habituelles d'entraînement.

vous pouvez vous régénérer et récupérer en coupant totalement quelques jours, puis en pratiquant d'autres activités sportives, afin de limiter la baisse de performance.



**FORMATION
CONTINUE**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
LA REUNION



Les bénéfices d'une coupure

La régénération de l'organisme : elle permet d'assimiler les efforts faits au cours de l'année et au corps de récupérer. Ce repos permet aux muscles de se reconstruire. Le but est de repartir avec le plein d'énergie et des bases solides afin de diminuer les risques de blessures.

Relancer la motivation : suivant le rythme des saisons et parce que vous avez beaucoup donné, vous pouvez ressentir lassitude et fatigue psychologique. Des signes normaux qu'il ne faut pas laisser s'installer. Couper permet de se régénérer mentalement.





MUSCLEZ-VOUS !

Mis à part les muscles des jambes, le cyclisme ne fait quasiment pas travailler les autres muscles du corps (dos, abdominaux, bras, etc.).

Utilisez votre temps libre pour les renforcer. (salle de gym ou poids de corps à la maison)

autres intérêts, en particulier pour améliorer votre métabolisme et perdre des graisses.

L'électrostimulation est aussi un bon moyen de renforcer les muscles sans effort particulier.

**FORMATION
CONTINUE**



TRAVAILLEZ LES ÉTIREMENTS



Pratiquez des étirements après l'effort, de préférence après un temps de repos, par exemple après la douche. Sollicitez toutes les articulations. Cette pratique doit bien entendu être maintenue tout l'année mais le temps de l'intersaison doit permettre d'y consacrer plus de temps.

**FORMATION
CONTINUE**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
LA REUNION



POINT DE VUE D'UN PRO



MERCI



Coordonnées de l'intervenant

DESSERPRIT MATHIEU

Mail : desserprit.mathieu@gmail.com

Tél : 0693.852.295