

Le surentraînement : le prévenir, le traiter

Guy Thibault(1) et Jonathan Tremblay(2)

- (1) Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ; Département de kinésiologie, Université de Montréal
- (2) Département de kinésiologie, Université de Montréal; Centre national multisport-Montréal

Qu'est-ce que le surentraînement?

Dans le but d'optimiser leurs performances, les athlètes doivent s'entraîner de sorte à faire évoluer, ou du moins maintenir, les adaptations acquises à la suite des entraînements précédents. Une charge d'entraînement trop faible ou inversement trop intense ou fréquente peut mener à une diminution de la performance. Ceci pose un défi de taille pour les entraîneurs et intervenants du milieu sportif qui doivent déterminer la charge d'entraînement précise qui optimisera les performances des athlètes, sans les sous-entraîner ou les sur-entraîner. De plus, la conjugaison de la vie sportive, étudiante ou professionnelle et sociale peut causer des pressions additionnelles qui peuvent également nuire aux performances. La fatigue aiguë provoquée par un stress tel qu'une ou plusieurs séances d'entraînement est transitoire et parfois nécessaire pour provoquer des adaptations. Par contre, lorsque cette fatigue devient chronique et s'installe sur une base plus prolongée, et que la performance demeure inférieure pendant plusieurs jours, même après un ajustement des charges d'entraînement, il est alors possible que l'athlète soit victime d'une forme de surentraînement.

Comment le détecter?

Le surentraînement est défini comme une réduction des performances et un état de fatigue chronique persistant sur une période d'un à plusieurs mois. Il est très difficile de poser un diagnostic de surentraînement puisqu'il ne peut être effectué qu'en excluant tout autre influence possible sur la performance ou l'état émotif. La détection précoce et sans équivoque est pratiquement impossible puisque le seul signe certain est une baisse de performance en compétition ou à l'entraînement n'étant pas causée par une alimentation ou un sommeil inadéquat, un stress psychologique ou environnemental, ou encore une affection ou désordre quelconque. La prévalence du surentraînement semble toutefois relativement élevée, particulièrement chez les athlètes de haut niveau. En général, on peut observer les signes et symptômes associés au surentraînement chez environ 10 à 60 % des athlètes, l'incidence étant plus élevée dans les groupes sportifs de haut niveau. Plus de 90 signes et symptômes ont été rapportés par les athlètes surentraînés. Le plus important étant la baisse de performance. Plusieurs marqueurs physiologiques ont été identifiés comme paramètres potentiels de détection du surentraînement. Ils requièrent le dosage sanguin de certaines hormones, ou peptides ou l'interprétation de la variabilité de la fréquence cardiaque. Malheureusement, aucun de ces marqueurs n'est assez valide et fidèle pour permettre un diagnostic clair et précis du surentraînement. On observe toutefois certains signes et symptômes qui sont plus courants tels que les infections des voies respiratoires supérieures, la perte d'appétit, la perte de poids inattendue, les perturbations du sommeil et, surtout, les symptômes dépressifs et anxieux. La grande variabilité interindividuelle dans l'expression des signes et symptômes rend l'identification du surentraînement difficile pour l'entraîneur. Celui-ci doit donc être à l'écoute des athlètes, mesurer régulièrement leurs performances et en suivre

l'évolution en plus d'être à l'affût de la réponse des athlètes aux entraînements.

Comment le traiter?

Lorsque le surentraînement est suspecté chez un athlète, celui-ci devrait consulter un médecin. Le médecin pourra tout d'abord exclure d'autres affections qui peuvent présenter des signes et symptômes semblables au surentraînement. Une fois ces affections exclues, le diagnostic pourra être posé. Chez les athlètes qui présentent des signes et symptômes de surentraînement qui évoluent depuis peu de temps, on suggère le repos complet pendant 48 h (pendant une fin de semaine, par exemple). Durant cette période, on encourage l'athlète à dormir le plus possible. Si les signes et symptômes ne sont pas sévères, cette courte période de repos pourra être suffisante. Toutefois, si cette période de repos ne provoque pas une certaine atténuation des symptômes, une période de repos prolongée combinée à un soutien psychologique et une attention particulière à la diète seront probablement nécessaires. Une fois les signes et symptômes résolus, l'athlète pourra reprendre un programme d'entraînement qui aura été adapté pour éviter la réapparition du surentraînement.

Comment le prévenir?

Le surentraînement est provoqué par un déséquilibre entre la charge d'entraînement et la récupération. Il est donc primordial pour l'entraîneur et l'athlète d'évaluer la charge d'entraînement, ce qui n'est pas facile à faire. Plusieurs recherches ont tenté d'élaborer des méthodes d'évaluation de charge d'entraînement qui sont objectives et valides, mais il n'y a pas consensus en cette matière. De plus, de nombreuses recherches ont montré que les réponses physiologiques à une charge d'entraînement constituent de mauvais

indicateurs du surentraînement à cause de leur grande variabilité. Reste alors les évaluations subjectives qui, combinées à la mesure de la charge externe (le volume, l'intensité et la difficulté de l'exercice), semblent les plus fiables et sensibles. Ces méthodes consistent à sonder régulièrement les athlètes à l'aide de courts questionnaires évaluant, sur une base quotidienne à l'aide d'une échelle de critères, plusieurs facteurs tels que les niveaux de fatigue, de dépression, de stress, de motivation, de douleur, de perturbations du sommeil et de la qualité de l'alimentation. En combinant ce suivi avec celui des performances sur des tâches précises, on obtient un profil de l'athlète permettant d'observer comment il répond aux charges d'entraînement et d'ajuster la récupération. Afin d'éviter le surentraînement, outre la charge d'entraînement en elle-même, il est bien entendu que l'entraîneur se doit de respecter certains principes clés de l'entraînement : les principes d'adaptation, d'individualisation, de progression, de récupération et de variation. Par exemple, un programme d'entraînement monotone manquant de variété dans les stimuli est susceptible d'entraîner une perte de motivation, un niveau de fatigue plus élevé et une baisse de performance. Ces signes et symptômes pourront toutefois être détectés par un outil de suivi efficace et l'entraîneur pourra s'ajuster en conséquence.

Quoiqu'il ne semble pas y avoir, pour le moment, un indice singulier permettant de l'identifier, il n'en demeure pas moins que le surentraînement est un problème réel qu'il ne faut pas sous-estimer. Dans certains cas, il peut avoir des répercussions graves sur la carrière et la vie de l'athlète. Il est important pour l'entraîneur et les autres intervenants qui interagissent avec l'athlète qu'ils puissent échanger et adapter leur intervention en fonction des besoins de l'athlète. En étant à l'écoute, en suivant l'évolution de ses performances, notant toute diminution prolongée de celle-ci et en étudiant les réponses subjectives de l'athlète, l'entraîneur a de bien meilleures chances d'influencer de manière positive la carrière de l'athlète, et la sienne. *

