

La Période de Transition :

Je vous propose de mieux comprendre l'importance de cette période afin de pouvoir mieux la gérer.



C'est quoi la Période de Transition ?

La Période de Transition : c'est le passage d'une saison à une autre, on l'appelle aussi "la Transition". En règle générale, la période de transition a lieu en octobre, juste après l'arrêt des compétitions sur route.

Il peut y avoir plusieurs périodes de transition dans une même saison, selon sa discipline ou sa spécialité sportive. Elle peut être placée à un autre moment dans l'année, par exemple en Février pour un coureur de Cyclocross.

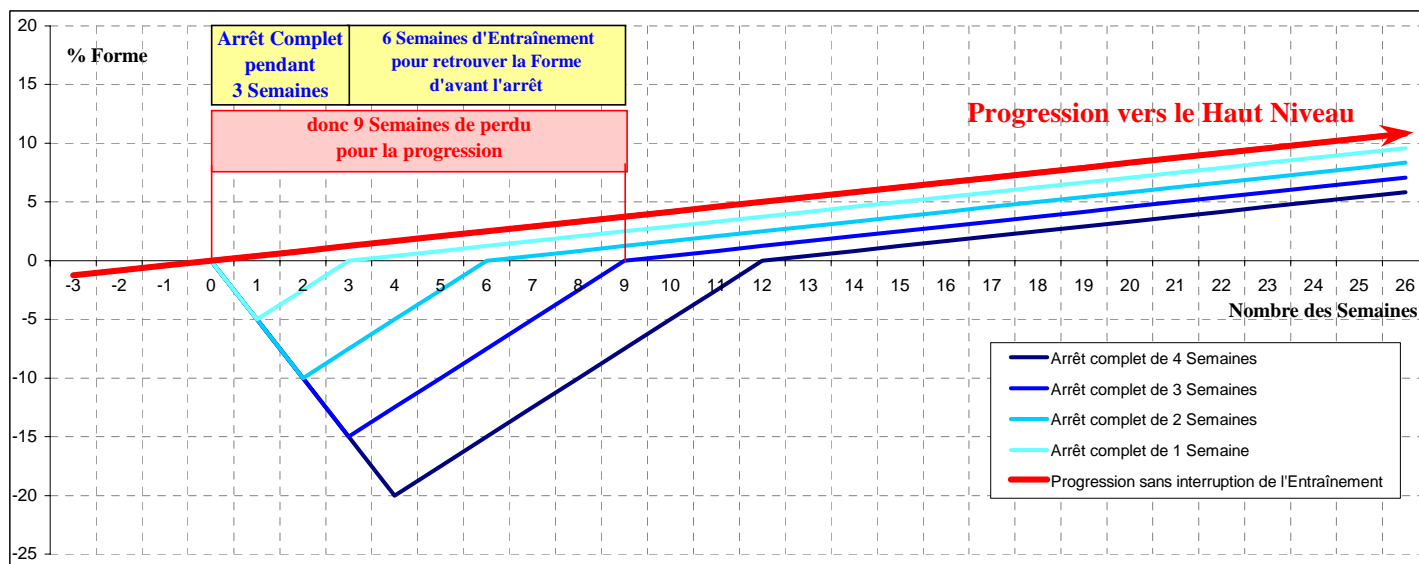
La fin de la saison cycliste, annonce la fin de la période de travail spécifique, elle est souvent marquée par une baisse de l'état de forme du sujet, qui s'explique entre autre, par le passage d'une phase de fatigue générale et par une phase de démotivation et de lassitude. La période de transition entre la phase de compétition et la reprise de l'entraînement, doit permettre une régénération tant physique que psychique.

Il ne faut jamais être inactif !

Cette période de transition doit déboucher progressivement, sur une nouvelle saison sportive, il n'est donc pas question de rester un mois entier sans rien faire. Cette période de transition ne signifie pas une inactivité physique complète, car dans ce cas, tous les acquis de l'année écoulée seront perdus.

L'arrêt total de toutes activités a très rapidement un effet négatif. Si dix mois d'entraînement et de compétition peuvent faire progresser son rendement énergétique de 20%, il suffit d'un mois d'arrêt total pour tout perdre.

Evolution de la forme après un arrêt complet de l'entraînement



Pour un temps d'arrêt donné, il faut compter environ deux fois ce temps en durée d'entraînement pour retrouver le niveau de forme physique tel qu'il était auparavant. Si par exemple, pour une raison quelconque, vous êtes obligés d'arrêter pendant dix jours de suite toutes activités physiques, il vous faudra vingt jours d'entraînement pour retrouver le niveau de rendement énergétique que vous aviez avant votre arrêt.

De plus, même si vous avez retrouvé rapidement votre niveau de forme physique, il se sera quand même écoulé 30 jours pendant lesquelles vous n'aurez pas progressé.

Le coureur cycliste malade ou blessé doit donc se soigner au plus vite, c'est d'autant plus important pour un cycliste de haut niveau, mais pour cela, faut-il encore faire le bon diagnostic et le plus rapidement possible.

La coupure entre deux saisons, doit être la plus courte possible !

Depuis 12 ans déjà, contrairement au message que je fais passer, j'observe des dirigeants de la région qui prônent toujours le repos complet de septembre à décembre aux jeunes coureurs de leur club. Quelle ineptie ! Tous les effets de l'entraînement et de la compétition de l'année écoulée vont s'estomper. Les enfants ne progresseront seulement parce qu'ils prennent un an de plus, c'est à dire un peu plus de maturité physique et non pas parce qu'ils bénéficient de l'entraînement de l'année écoulée pour accomplir un volume d'entraînement et de compétition plus important l'année suivante. Ils repartent tous les ans à zéro, sans aucun capital accumulé dans les années Minimes et Cadets et en Juniors, ils arrêtent la compétition, car les volumes obligatoires pour évoluer dans cette catégorie ne leurs sont pas admissibles.

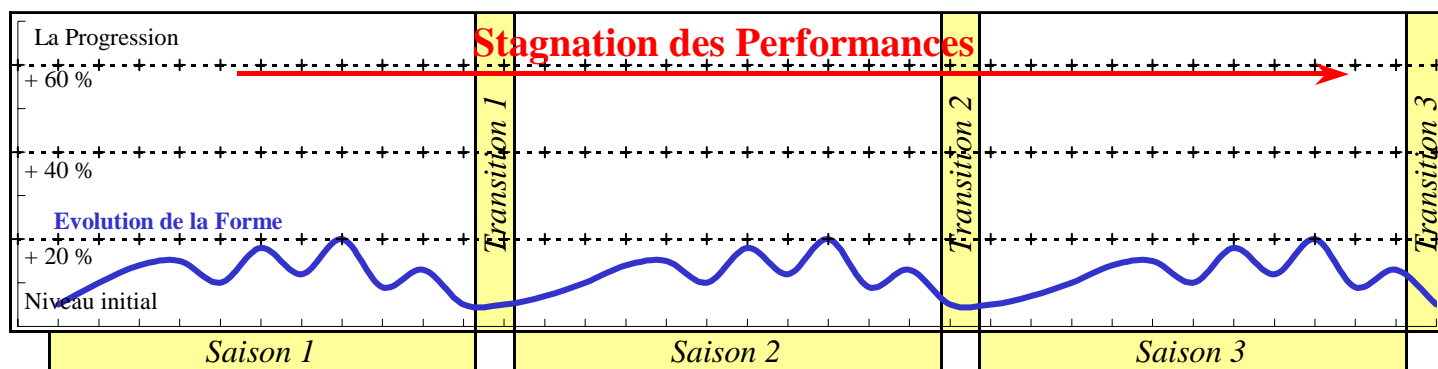
Se mettre au repos complet que si cela est nécessaire !

Par contre, si la fin de saison est difficile, si le coureur se sent fatigué, il aura intérêt à prendre quand même une coupure d'inactivité complète d'une à deux semaines maximums pour une récupération aussi bien physique que psychique.

Si la période d'arrêt complet de tout entraînement physique est encore plus longue, alors il y aura stagnation de l'évolution des performances pour la saison suivante et ainsi de suite si cette coupure est répétée en étant trop longue tous les ans.

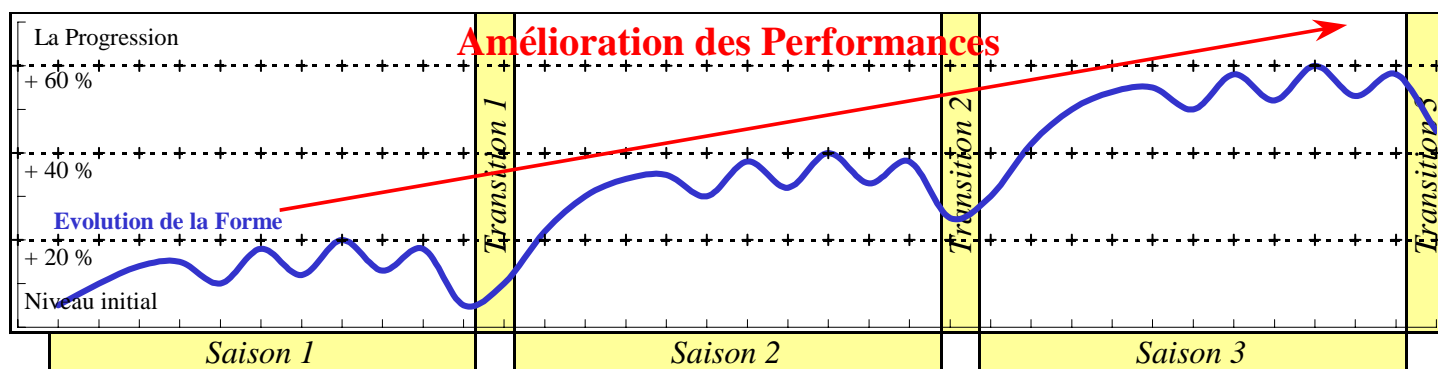
Quelle est l'évolution de la Progression ?

MAUVAIS ENCHAÎNEMENT DES SAISONS



Exemple d'un coureur qui lors des périodes de transition, est en arrêt complet de toutes activités physiques pendant un à deux mois. Il devra donc s'entraîner pendant deux à quatre mois pour seulement retrouver le niveau physique qu'il avait juste avant la période d'arrêt. Au bout du compte il a perdu trois à six mois de progression vers le Haut Niveau.

BON ENCHAÎNEMENT DES SAISONS



Exemple d'un coureur qui lors des périodes de transition, reprend très rapidement et progressivement un entraînement hivernal en pratiquant d'autres activités physiques. Il régénère quand même son potentiel énergétique pour les efforts de compétition tout en développant son endurance aérobie fondamentale.

La reprise de l'entraînement doit ce faire au moment le plus opportun !

Dans le cas d'un arrêt forcé de toutes activités physiques, par la cause d'une chute, d'une maladie, d'une tendinite, entre autres, la difficulté sera de définir le moment le plus opportun pour remonter sur le vélo et reprendre l'entraînement.

Reprendre trop tôt l'entraînement peut entraîner une rechute en cas de tendinite, ou des complications en cas de maladie, à l'exemple de la Bronchite après un Rhume ou d'une Angine mal soignée. Mais aussi reprendre trop tard induira une perte de temps sur le développement des qualités physiques et énergétiques.

Il faut tout de suite enchaîner avec le travail hivernal !

Si au contraire le coureur cycliste termine bien la saison tout en étant en bonne condition physique, il pourra alors, aussitôt après la dernière compétition enchaîner son travail hivernal habituel. L'intensité et le volume des exercices retenus seront légèrement en augmentation par rapport à ceux de la même période de la saison précédente, pour respecter le principe de la progressivité.

Par contre un cycliste en fin de saison est un sportif très fragile, il est très affûté, il est comme "un handicapé du vélo", tous les muscles antagonistes ont fondus, ceux qui ne servent pas directement à la performance en cyclisme. Les tendons et les ligaments des muscles agonistes se retrouvent entraînés que pour la pratique du cyclisme, ils sont donc très fragiles s'ils sont trop sollicités pour d'autres activités physiques.

Les activités pratiquées lors de la reprise dans la période de transition, sont à effectuer avec beaucoup de modération.

Seul l'entretien des qualités foncières doit être envisagé pour le moment à travers la pratique des activités physiques et sportives habituelles, Natation, Footing, Ski de fond, Gymnastique, etc. Se sera la période idéale pour la reprise en douceur des activités hivernales.

La pratique des activités durant l'hiver doit permettre aux tendons et aux ligaments de se renforcer, par des sollicitations diverses et variées. Les activités hivernales choisies seront effectuées à des intensités modérées, en Capacité Aérobie à environ 60% de la RFC soit entre 125 à 150 bat/mn.

Il faut faire tous les bilans !

Cette période permet aussi de faire le bilan de la saison écoulée et de préparer la prochaine. C'est aussi une période où il est indispensable de faire un bilan de santé complet, contrôle physiologique, dentition, vaccination...