

# Faut-il constamment (se) pousser à bout pour progresser ?

Dans le cadre de l'amélioration de la condition physique et des performances, l'idée selon laquelle « Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser » est bien ancrée chez la plupart des sportifs et même chez de très nombreux entraîneurs (1). Cette idée garantit-elle une progression sans risque ?

## Augmenter la charge de travail pour progresser ?

Les progrès découleraient d'entraînements toujours plus intenses, plus longs et plus fréquents, contraignant les sportifs à s'entraîner constamment jusqu'à leurs limites.

Ainsi, contraindre l'organisme à s'adapter, impliquerait de le stimuler, au-delà de ses capacités acquises à chaque entraînement (2). En effet, l'"*accoutumance*" impliquerait d'augmenter la charge d'entraînement en termes d'intensité, de durée et de fréquence, conduisant le sportif à tutoyer de plus en plus fréquemment et de plus en plus longtemps ses propres limites.

Mais, d'autres limites existent. Ce sont celles relatives à l'adaptation et à la résistance des tissus et des organes face aux contraintes : ces limites évoluent au cours du temps (fatigue, déficience hydrique... âge) d'une part et des individus d'autre part.

Mais, qu'en est-il alors des durées d'adaptation incompressibles, des récupérations et du repos, ou encore de la part de l'alimentation ?

## Nos incontournables limites physiologiques

Certaines durées sont incompressibles : Celles d'adaptations aux sollicitations induites par l'entraînement physique et celles de la récupération, c'est-à-dire de la restauration des réserves énergétiques et de la régénération des tissus lésés.

Ainsi, penser sans réserve, qu'« *Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser* », c'est ignorer ces durées. On s'achemine alors vers le surentraînement ou la blessure.

**Aussi, l'augmentation progressive de la charge d'entraînement ne suffit pas, elle doit être ajustée en fonction des signes d'adaptation et des signes de surentraînement donc individualisée.**

## Limites biomécaniques : nous ne sommes pas inusables !



Il y a blessure, lorsqu'il y a sur-sollicitation

Elles correspondent aux limites de résistance des matériaux (3) et en particulier au niveau articulaire, celles des moyens d'union (ligaments, capsules, muscles et tendons), des surfaces articulaires (cartilages, ménisques...) et des leviers (os).

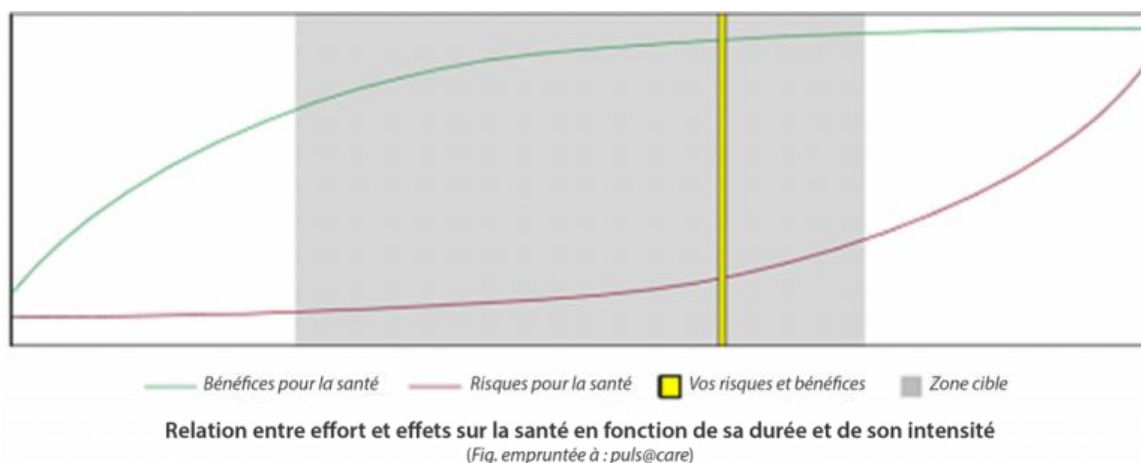
Un principe simple et reconnu est qu'il y a blessure, lorsqu'il y a sur-sollicitation (4), c'est-à-dire lorsque les sollicitations dépassent les capacités de résistance de l'un de ces éléments anatomiques.

Il devient alors évident que l'idée selon laquelle « *Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser* » n'est pas pertinente. En effet, non seulement, abîmer ne rend pas plus performant, mais cela contraint en plus à s'arrêter de pratiquer.

### **Augmenter la charge d'entraînement, quels risques pour la santé ?**

Le graphique ci-dessous montre qu'en s'entraînant plus longtemps ou plus intensément au cours d'une même séance, si les bénéfices augmentent de façon logarithmique, les risques pour la santé augmentent conjointement et de façon exponentielle.

Autrement dit, par rapport à "s'entraîner intensément", "se pousser à bout" améliore très légèrement les progrès mais fait courir de bien plus grands risques pour la santé.



- **La barre jaune** indique les risques et bénéfices associés à l'activité physique réalisée lors d'une séance d'entraînement particulière.
- **La courbe verte** représente les bénéfices de l'activité physique pour la santé.
- **La courbe rouge** représente les risques (comme le surentraînement et les blessures) associés à un effort excessif en durée et/ou en intensité.
- **La zone grisée** indique l'équilibre idéal entre les bénéfices (élevés) et les risques (faible).

On voit bien qu'au-delà de la zone grisée, les bénéfices résultant de l'activité physique ne sont pas plus élevés, mais que les risques augmentent de façon exponentielle.

Ainsi, l'idée selon laquelle « *Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser* » conduit à prendre de plus en plus de risques pour la santé sur le court terme comme sur le long terme.

# La récupération, l'indispensable ingrédient du progrès

C'est pendant les phases de récupération et de repos que l'organisme s'adapte à la charge d'entraînement, restaurant ses réserves énergétiques et ses tissus lésés. Si la charge d'entraînement évolue selon la logique de l'entraîneur, la forme varie de façon versatile.

Optimiser la récupération implique alors d'être à l'écoute de son corps et de savoir lever le pied, autrement dit, d'être attentif aux signes de surentraînement et de s'imposer du repos, plutôt que de garder sa ligne de conduite jusqu'au surentraînement ou à la blessure...

Cette gestion fine de la récupération implique alors de dépasser l'idée selon laquelle « *Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser* ».

## Conclusion

L'idée selon laquelle « *Il faut constamment (se) pousser à bout pour progresser* » est réductrice, n'envisageant ni progressivité, ni temps d'adaptation, ni phases de régression inévitables. C'est une vision à court terme qui ne respecte pas les individus.

Aussi, plus que (se) pousser à bout en augmentant systématiquement la charge d'entraînement, il est préférable de penser en termes d'adaptation aux réactions individuelles, récupération et équilibre, trois piliers du progrès.

Pour autant, il reste incontestable que progresser implique de faire des efforts au sens de se dépasser, mais par l'alternance de phases de maintien, de développement et de repos relatif et non pas continuellement, laissant ainsi à l'organisme le temps de s'adapter.

Il serait ainsi naïf de croire que les progrès ne découlent que de la surcharge d'entraînement.

**La qualité des récupérations, de l'alimentation, la pertinence des exercices, l'optimisation du mental, l'ajustement des équilibres de vie (5), participent aussi de l'amélioration des performances.**

Même sans se pousser à bout, s'entraîner régulièrement, intensément, rigoureusement, tout en préservant ses équilibres de vie (effort/récupération, alimentaires, psychologiques tels que stimulation/détente...), en augmentant de temps en temps la charge d'entraînement, permet de progresser aux mieux.

A l'inverse, se pousser à bout constamment peut mener à des impasses.

**Rachid ZIANE**