

FICHE THÉORIQUE N° 30

Le surentraînement

SOMMAIRE



- ▶ **Introduction**
- ▶ **Facteurs favorisant l'apparition du syndrome du surentraînement**
- ▶ **Signes cliniques du syndrome du surentraînement**
- ▶ **Que faire pour prévenir ou traiter le surentraînement**
- ▶ **Conseil pour la reprise de l'entraînement**

INTRODUCTION



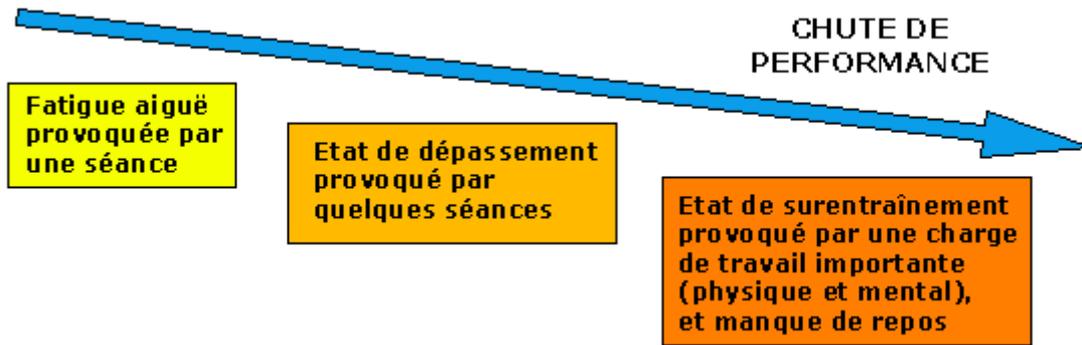
Classiquement, le surentraînement se définit comme une diminution durable (au moins 15 jours) du niveau de performance, alors que la quantité d'entraînement et les temps de récupération ne sont pas profondément modifiés. Cet état étant la conséquence d'une trop grande sollicitation physique ou mentale.

On distingue deux formes différentes de surentraînement :

- Une forme aiguë, dont la gravité n'est pas importante, qui est alors qualifiée de "dépassement" (ou overreaching).
- Une forme chronique, beaucoup plus grave, qualifiée de syndrome de surentraînement (ou over training).

Dans la première forme (le dépassement), on observe un fléchissement passager de la performance. En général, cette situation se règle après une période de récupération suffisamment conséquente allant de quelques jours à quelques semaines, en fonction de la gravité.

Dans sa forme chronique, le surentraînement est davantage le reflet d'une certaine usure de l'organisme. Les dégâts sont bien plus importants et la baisse de performance s'accompagne d'un certain nombre de symptômes cliniques et biologiques. Le retour à un état normal ne se fera alors qu'après un arrêt total de l'activité associé à une prise en charge thérapeutique. La saison sportive est compromise et la récupération nécessite souvent plusieurs mois.



FACTEURS FAVORISANT L'APPARITION DU SYNDROME DE SURENTRAINEMENT



De nombreux facteurs peuvent être à l'origine du surentraînement. Parmi eux, le manque de repos est probablement le plus évident, et particulièrement s'il est associé à une forte charge d'entraînement. Cependant, si l'observation d'un repos suffisant est un paramètre indispensable, son respect ne suffit pas à éviter le surentraînement. D'autres facteurs peuvent le provoquer comme des troubles d'origine infectieuse, psychologique, sociale ou encore alimentaire. En fait, il existe de nombreuses façons de sombrer dans le surentraînement, et c'est ce qui le rend particulièrement difficile à prévenir.

Voici quelques-uns des facteurs les plus répandus :

- **Anxiété.**
- **Stress.**
- **Problèmes familiaux, ou professionnels.**
- **Manque de sommeil.**
- **Fatigue prolongée.**
- **Alimentation déséquilibrée.**

SIGNES CLINIQUES DU SYNDROME DE SURENTRAÎNEMENT



Le surentraînement s'accompagne de nombreux symptômes, inconstants, très variés et non systématiques. Parmi eux on peut énumérer les quelques signes suivants :

- **Troubles du sommeil, insomnie.**
- **Difficultés de concentration.**
- **Changement d'humeur, de réactions émotionnelles, troubles du caractère.**
- **Perte d'appétit et éventuellement perte de poids.**
- **Troubles digestifs.**
- **Agressivité, irritabilité.**
- **L'athlète peut être dépressif, anxieux.**
- **Douleurs musculaires persistantes.**
- **Augmentation des blessures.**
- **Propension aux infections (maladies).**

Malgré de nombreux tests physiques, biologiques et psychologiques chez des sportifs souffrant de surentraînement, il n'a pas été possible de mettre en évidence un marqueur constant permettant d'indiquer un risque de surentraînement. Il semble toutefois qu'il y ait deux formes de surentraînement : la forme sympathique et la forme parasympathique. La première, qui est la plus courante, semble plus commune chez les jeunes, et dans les sports de type « explosifs » (brefs et intenses), alors que la seconde se rencontre davantage chez des pratiquants plus âgés, et dans les sports de type « endurance » (efforts longs). Quelque soit la forme du syndrome de surentraînement, le signe commun est la diminution durable et générale de la performance et une augmentation de la sensation de fatigue. Toutes les autres mesures divergent.

Forme sympathique du surentraînement	Forme parasympathique du surentraînement
<ul style="list-style-type: none">- Perte de poids, diminution de l'appétit- Sensibilité accrue aux infections- Augmentation de la fréquence cardiaque de repos- Excitabilité importante, irritabilité- Pâleur- Tremblements- Hypersensibilité sensorielle- Céphalées	<ul style="list-style-type: none">- Anémie- Baisse de la pression artérielle- Troubles digestifs- Fréquence cardiaque de repos plus basse- Comportement flegmatique- Sensibilité accrue aux infections

La forme parasympathique du surentraînement est particulièrement difficile à détecter. En fait, tout état de fatigue anormalement prolongé, en absence de toute maladie, doit faire penser à un risque de surentraînement, et plus la prise en charge est rapide, plus facile est le retour à une condition normale.

QUE FAIRE POUR PREVENIR OU TRAITER LE SURENTRAÎNEMENT



Avant tout, la prévention du surentraînement se fait par une bonne gestion des entraînements. La planification de l'entraînement doit répondre à un certain nombre de principes fondamentaux parmi lesquels on soulignera le respect d'une bonne progressivité et une période de récupération suffisante entre les séances.

Si malgré cela un surentraînement est suspecté, la solution principale reste le repos complet. Il faut laisser à l'organisme le temps de récupérer entièrement et cela peut prendre plusieurs semaines voire plusieurs mois, en fonction de l'importance du syndrome. On considère souvent qu'un surentraînement sur une durée de 3 à 4 semaines peut être traité avec 3 à 5 jours d'arrêt complet. Cependant, si le délai de surentraînement est plus long, la nécessité de récupération s'allonge jusqu'à compromettre la saison. Un traitement particulier peut se révéler nécessaire c'est pourquoi un suivi médical est indispensable.

Même si des méthodes de détection ont été mise au point (**voir fiche pratique sur le surentraînement**), la prévention du surentraînement est relativement difficile à mettre en œuvre. Il n'existe pas de signe précis permettant la détection précoce du surentraînement. Parallèlement à cela, la recherche de la performance sportive maximale pousse le sportif dans ses limites extrêmes, ouvrant de nombreuses portes d'entrée à ce syndrome. La bonne gestion de l'alternance entre le travail et la récupération ne suffit plus à prévenir le surentraînement. Dans un tel cas, la bonne connaissance du sportif par son entraîneur, et l'intimité particulière de leurs relations seront alors des atouts primordiaux. En effet, celui-ci sera à même de déceler rapidement tout changement de performance mais également un comportement inhabituel chez le sportif. Enfin, il pourra le cas échéant initier un traitement du syndrome en préconisant du repos, de la relaxation, et quelques conseils généraux d'hygiène de vie, et en invitant son poulain à consulter au plus vite un médecin si cela ne suffit pas.

CONSEILS POUR LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT



Une fois que le syndrome de surentraînement a été traité, la reprise doit toujours se faire de manière très progressive. L'intensité de travail peut être maximale mais il est indispensable de diminuer le volume total d'entraînement, et d'alterner travail et récupération (un jour sur deux par exemple).

Par ailleurs, il est important que les facteurs qui ont mené au surentraînement soient clairement identifiés et eux-mêmes traités. Dans le cas contraire, le syndrome de surentraînement a de fortes probabilités de réapparaître.