



## **REUSSIR SON 1<sup>ER</sup> OBJECTIF DE LA SAISON** **Quelques conseils**

Sur tous les massifs, la neige commence à pointer le bout de son nez. Certains meurent d'impatience de rechausser les skis alors que d'autres ont déjà effectué des kilomètres sur glaciers. Car en effet, le week end prochain à Bessans, c'est la grande rentrée pour les fondeurs et les biathlètes français. Alors pour aborder ce premier week end de compétition en toute quiétude, voici quelques conseils...

### **1) Préparation physique**

La dernière semaine avant un objectif, tout le monde a tendance à vouloir rattraper le temps perdu, à vouloir faire les séances qui ont dû passer à la trappe.

Seulement, la dernière semaine précédent un objectif, il est plutôt conseillé d'alléger ses charges d'entraînement.

La diminution des charges de travail passe avant tout par un allègement des quantités de travail effectuées, alors qu'on va maintenir la qualité à un niveau d'intensité élevé. Cela veut dire que vous allez diminuer la durée de vos entraînements. Des séances d'intensité seront effectuées mais sur des courtes séries et avec un nombre peu important de répétitions par rapport à celles que vous avez l'habitude de faire.

Voici un exemple de répartition des entraînements (pour un athlète s'entraînant tous les jours) :

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
Séance de récupération 30 à 45min	Séance intensité écourtée 1h30	Séance en endurance réduite de moitié 1h30	Séance intensité écourtée 1h30	Repos	Reco	<b>Objectif</b>

### **2) Préparation mentale**

Etre stressé avant une course est tout à fait normal, voir même rassurant ; c'est bien la preuve qu'on attend quelque chose de cette course.

Le stress n'est pas aussi pénalisant que nous pourrions le penser. En effet, il provoque la libération de la célèbre adrénaline et stimule le système nerveux central. A l'inverse, la



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

libération de cette hormone n'a pas que des avantages. Elle est notamment responsable d'une utilisation accrue du glycogène, ce qui n'est pas du tout ce qu'on recherche !

Limiter la hausse des hormones du stress dans les jours qui précèdent une compétition est donc particulièrement important. Pour cela, il existe différentes techniques : la méditation, la sophrologie, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson... Mais comme tout le monde n'a pas un préparateur mental à sa disposition, voici un exercice très simple à mettre en place :

« *Etendu sur le sol, prenez le temps de vous installer confortablement, d'adhérer au sol. Prenez toute la place nécessaire, écarter bras et jambes. Laissez vous ensuite porter par le sol en ressentant le poids de tout votre corps qui repose sur le sol. Portez votre attention sur tous les points d'appuis, de la tête aux pieds. Enfin, prenez conscience de votre respiration qui se ralentie et qui devient régulière.*

*Respirez profondément en retenant quelques secondes votre souffle poumons pleins, à chaque expiration lente, vous pensez que vous vous détendez davantage et vous prenez conscience de la modification des points d'appuis, notamment au niveau du dos. A chaque expiration vous sentez tout votre corps revenir lentement vers le sol et vous vous laissez davantage porter par celui-ci »*

Faites cet exercice dès que vous en ressentez le besoin. Sur un fond de musique douce, résultats garantis !

### **3) Diététique**

La manière la plus simple d'aborder un objectif sereinement est de conserver une alimentation variée sur toute la semaine en mangeant plus de sucres lents à partir de J-2.

La veille de l'épreuve, les quantités absorbées doivent être raisonnables. Il est recommandé de porter la ration de glucides à 70-75%. Vous devez privilégier les pâtes, le riz, les viandes blanches (blanc de poulet, escalope de dinde) ou le poisson (sans sauce, cuit au four, grillé ou en papillote)

Les viandes grasses, les viandes rouges, les œufs, le fromage, la charcuterie, les olives, les noix, les légumes secs (lentilles), les fruits et les légumes verts doivent être évités, pour prévenir tout problème d'ordre digestif.

Le jour de l'épreuve, un délai de 2h30 à 3h entre le dernier repas et le début de la compétition constitue la meilleure solution.

Voici quelques idées de dernier repas :

**Classique**: yaourt, corn flakes, muesli, pain de mie ou biscottes avec miel ou confiture

**A la fourchette**: riz ou pâtes et ketchup, yaourt et confiture

Le fromage, la viande, le chocolat, les œufs, les fruits et légumes sont néanmoins à éviter.

### **4) Entre les deux course, un seul mot d'ordre : récupérer**

Quand deux jours de course s'enchaînent, c'est souvent deux fois plus compliqué : deux fois plus d'effort, deux fois plus de stress, deux fois plus de skis à farter...mais pour vous, athlètes, vous ne devez penser qu'à une chose : récupérer.



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

### ✦ **L'essentiel : l'hydratation et la nutrition**

La nutrition est le paramètre le plus important en récupération, notamment dans les premières heures qui suivent un effort.

Immédiatement après l'effort, prévoir de l'eau gazeuse (Badoit, Vichy, Salvetat), agrémentée de jus de fruits. Puis, jusqu'au repas, poursuivre l'hydratation avec une eau faiblement minéralisée (Volvic, Evian, eau du robinet...).

Le repas post-compétition sera plus léger qu'un repas habituel et source de féculents. Il sera composé de légumes verts (cuits, crus, en potage), féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain), viande, poisson ou oeufs, en se limitant à une petite portion (environ 100 g), produit laitier et fruit (cru, en compote, au sirop).

### ✦ **Une autre méthode moins connue mais efficace : les bas de contention**

Très utilisé par les traileurs, les bas de contention se présentent sous la forme de grandes chaussettes aux couleurs plutôt chatoyantes. Le principe est simple : dès la fin de l'effort, vous enfiler vos chaussettes et l'effet est immédiat. Grâce à l'effet de compression exercé par les chaussettes au niveau du mollet, les muscles vont être purgés et vidés de leurs toxines.

Plusieurs marques existent sur le marché : BV Sport, Thuasne, Sigvaris, Skins, Raidlight... Les chaussettes provoquent une sensation de bien être rapide et durable et l'effet est complémentaire à une bonne hydratation et une bonne nutrition.

***Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance pour ce week end en espérant que chacun mettent toutes les chances de son côté et ce, à tous les niveaux, pour atteindre les objectifs souhaités...***



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : [www.wts.fr](http://www.wts.fr)