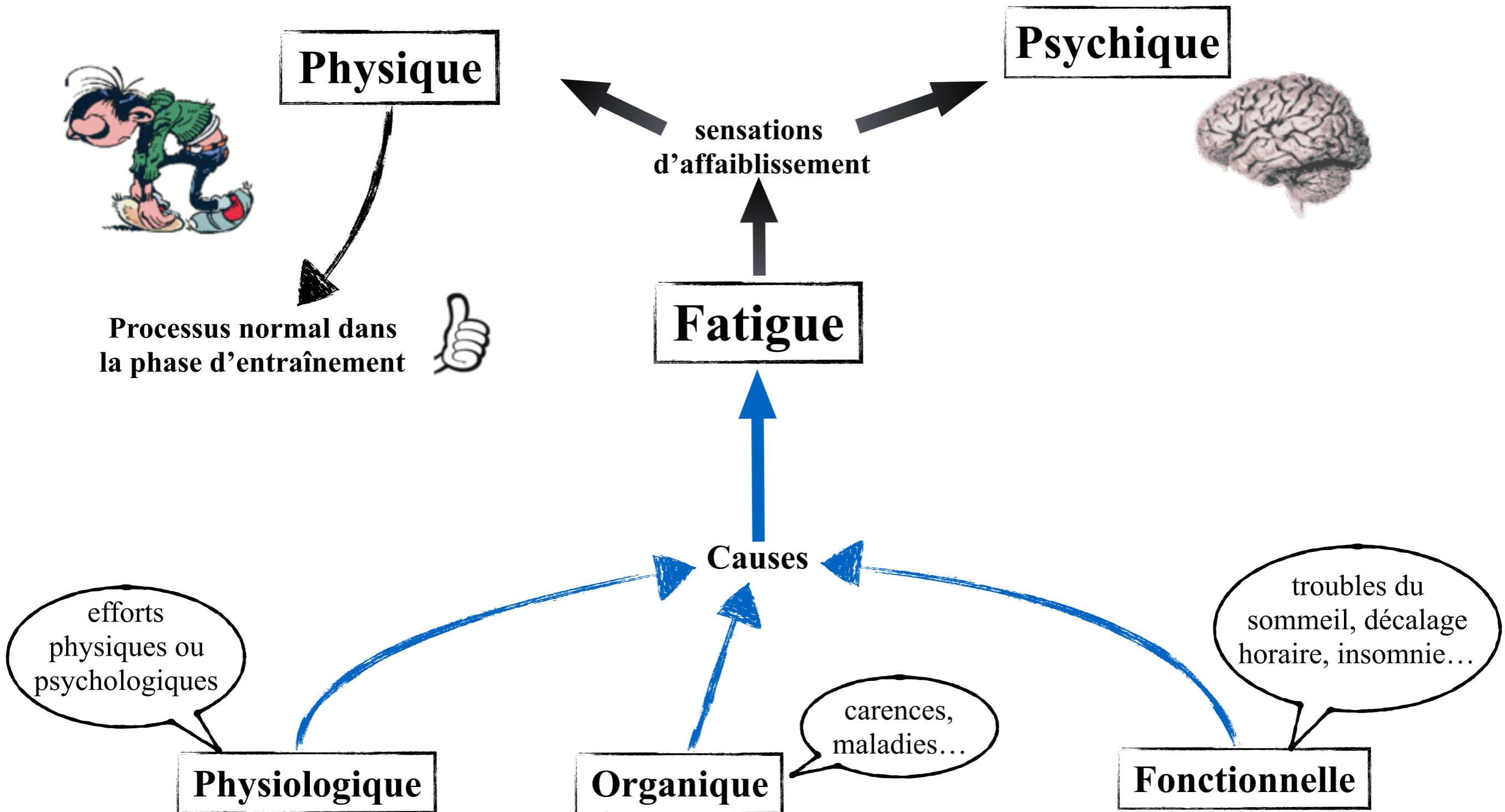


Fatigue et surentraînement

Garbellotto Lucas

Master EMIS (Entraînement, Management et Ingénierie du Sport) UPFR des Sports de Besançon

Intervenant au Pôle Espoir Cyclisme de Besançon



Quelques définitions

- **Surcharge:** augmentation progressive de la charge d'entraînement adaptée au potentiel du pratiquant



- **Surmenage:** charge d'entraînement trop importante sur une courte période. Elle peut être volontaire ou non.

Récupération rapide: 1 à 2 semaines



- **Surentraînement:** chute de la performance alors que la charge d'entraînement reste identique.

Récupération plus ou moins longue 1 à 2 mois



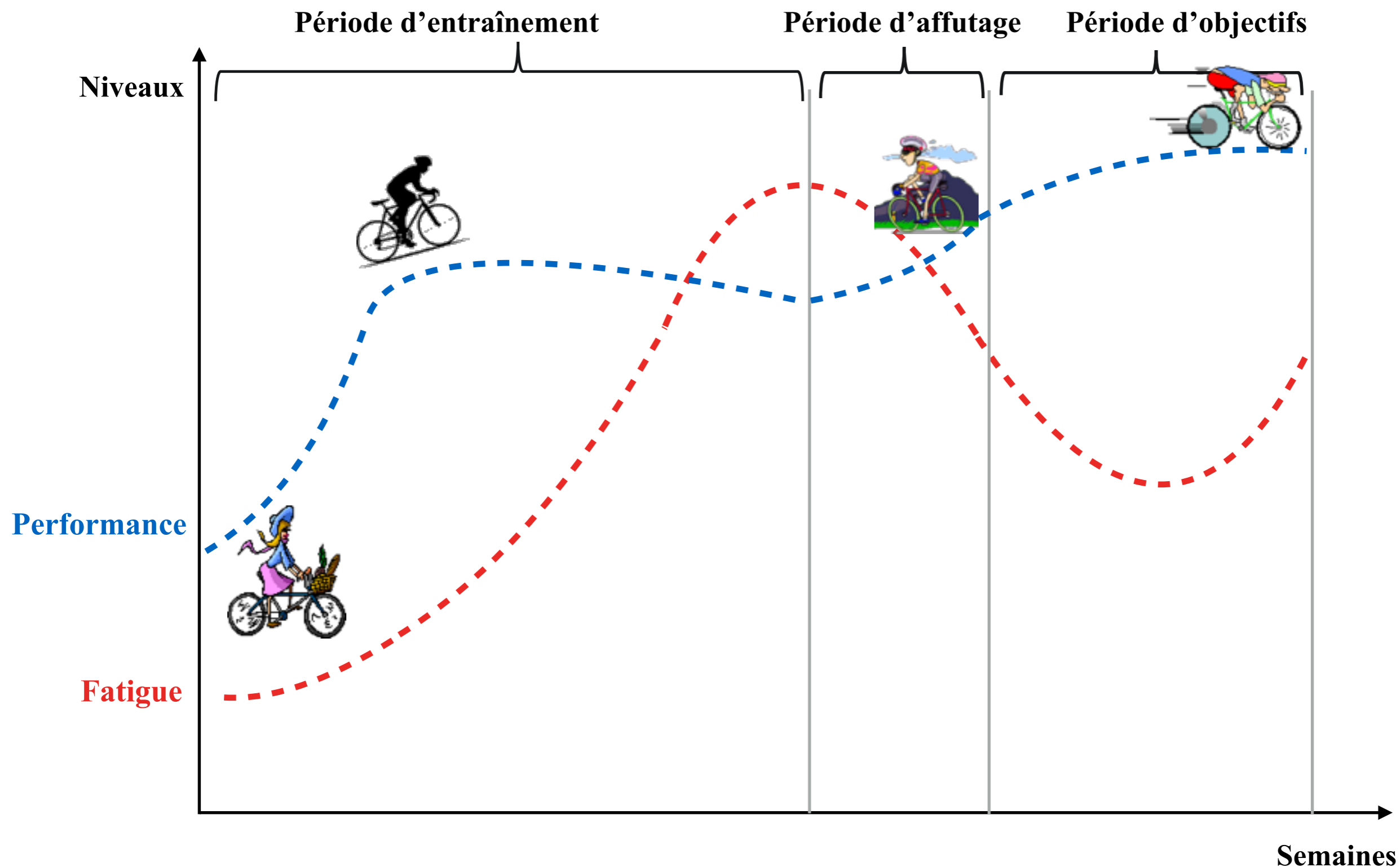
- **Syndrome de surentraînement:** état durable de baisse des performances, accompagné d'un ou plusieurs symptômes cliniques et/ou biologiques.

Récupération beaucoup plus longue 2 à 3 ans



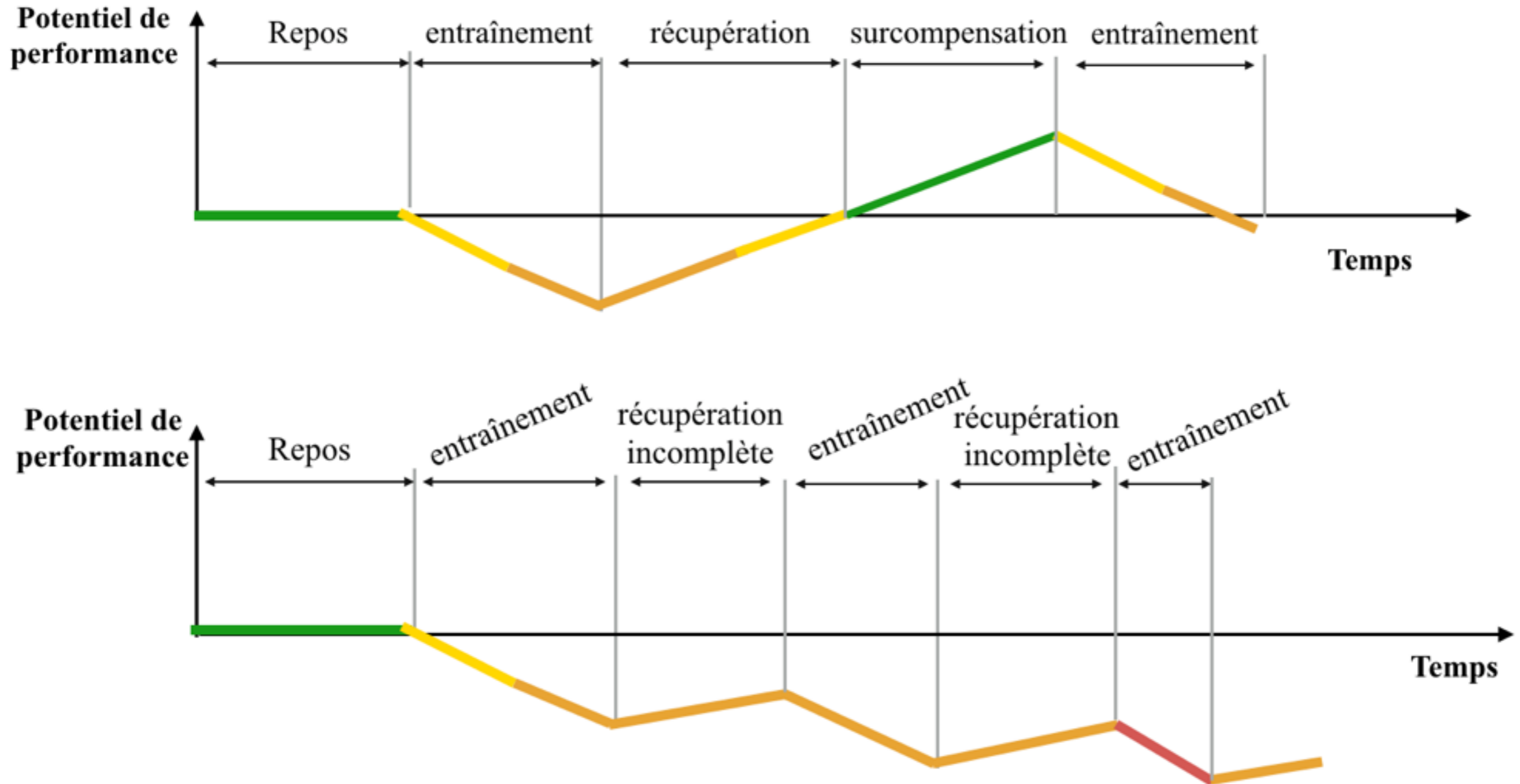
Sensation de fatigue persistante, constante qui s'accompagne d'une baisse de la performance et de l'envie de s'entraîner malgré un repos et une alimentation correcte.

Fatigue au sein du processus d'entraînement

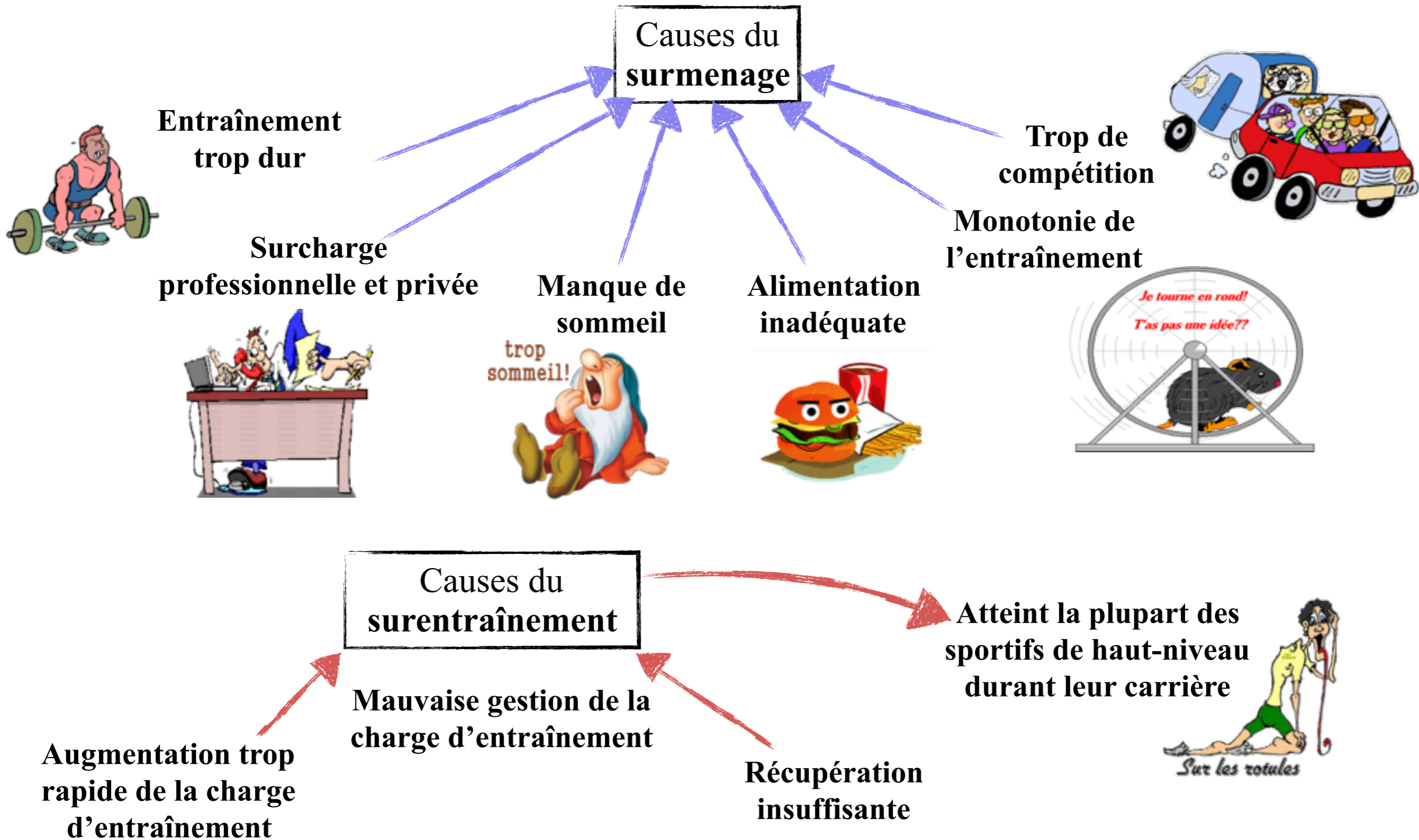


De la fatigue au surentraînement

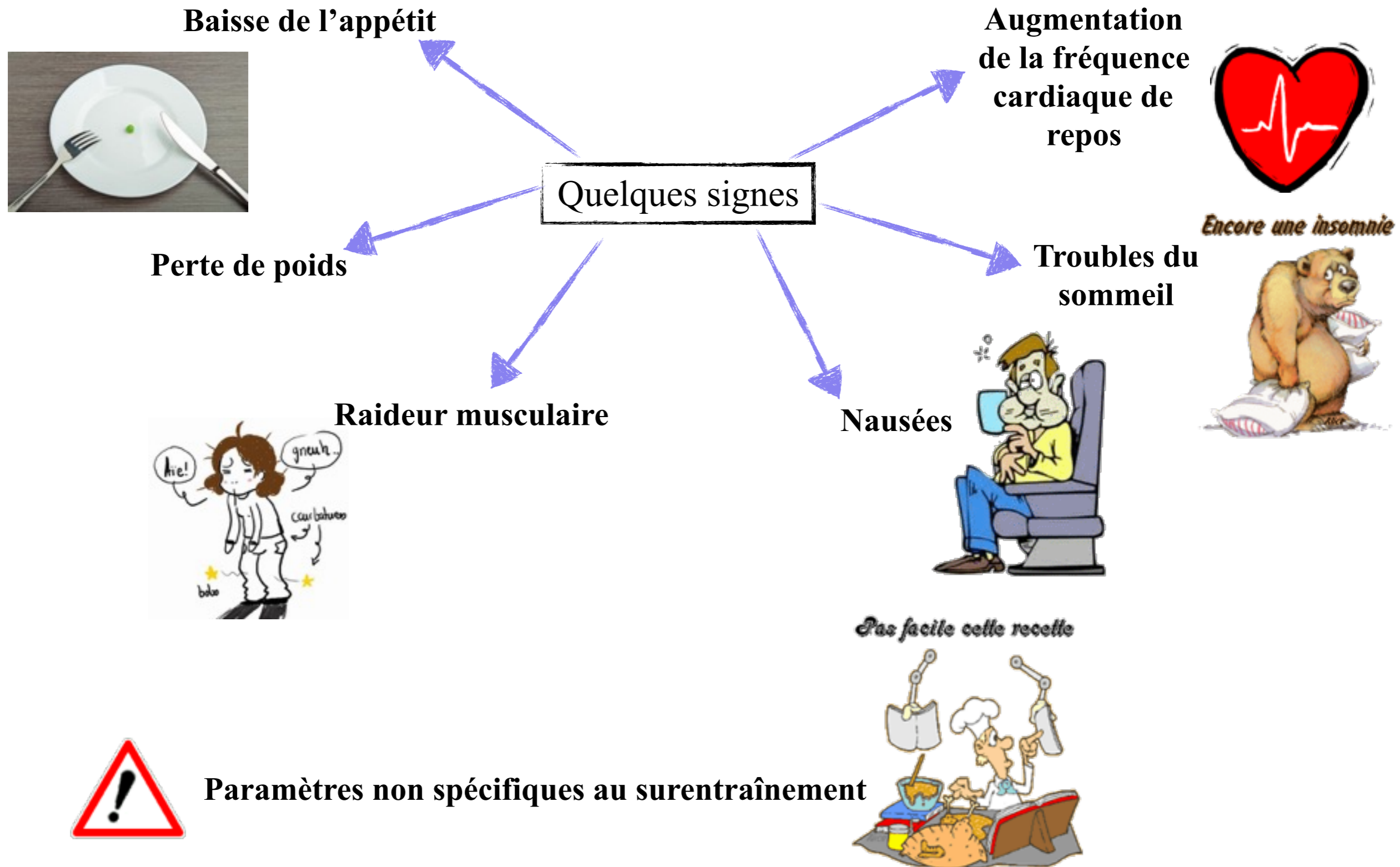
Présentation de deux processus d'entraînement



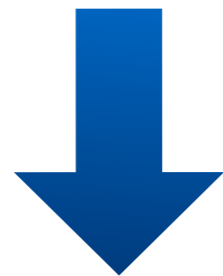
A qui la faute ?



Comment savoir ?



consommation d'oxygène



Coûteux



Fréquence cardiaque



Difficile à mettre en place



Lactatémie



Fiable ?



**Surmenage
Surentraînement**



Difficile à détecter



Etre attentif



Mieux vaut prévenir que guérir



Ne pas hésiter à en parler

Merci de votre attention

