



E-BOOK
**LES 10 ERREURS À ÉVITER POUR
ATTEINDRE SON PIC DE FORME**
CONSEILS PRATIQUES
POUR REUSSIR SES COURSES !

Jean-Baptiste Wiroth
WTS – The Coaching Company®

<http://www.wts.fr>

[http://www.facebook.com/
WTSTheCoachingCompany](http://www.facebook.com/WTSTheCoachingCompany)

SOLUTIONS SPORTIVES



LE RÉSEAU
DE COACHS
N°1



VOTRE
PROGRAMME
PERSONNALISÉ

UN MINIMUM DE
5%
GARANTI !

SELON
VOS OBJECTIFS
VOS DISPONIBILITÉS
VOTRE NIVEAU
VOTRE PHYSIOLOGIE
VOTRE RÉGION

Retrouvez toutes nos solutions
pour votre entraînement sur

wts.fr 

ÉCOUTE PROXIMITÉ EXPERTISE RÉSULTATS

SOMMAIRE

Introduction

1. Erreur n°1 :

Ne faire que du foncier

2. Erreur n°2 :

Augmenter la charge d'entraînement trop rapidement

3. Erreur n°3 :

Se concentrer sur ses points forts, et oublier ses points faibles

4. Erreur n°4 :

Ne pas prendre le temps de se reposer et de récupérer

5. Erreur n°5 :

Ne pas faire attention à son alimentation, sous prétexte que l'on s'entraîne dur

6. Erreur n°6 :

Négliger l'importance du sommeil

7. Erreur n°7 :

Ne jamais d'étirer

8. Erreur n°8 :

Continuer à s'entraîner tout en étant blessé

9. Erreur n°9 :

Surpoids

10. Erreur n°10 :

Se fixer des objectifs irréalistes et ne rien planifier

11. Qui sommes-nous ?

INTRODUCTION

« Pour beaucoup de personnes, le sport est une véritable passion !

Et qui dit passion, signifie souvent manque de raison...

Couplé à un manque de connaissances ou d'expérience, cette passion les conduit parfois (souvent !) à faire des erreurs d'entraînement. Ces erreurs sont un frein à la progression ou la pleine expression de leurs qualités personnelles.

L'objet de ce ebook est donc d'examiner les erreurs les plus couramment recensées chez les sportifs... pour ne pas les reproduire. »

Jean-Baptiste WIROTH
Docteur en Sciences du Mouvement Humain
Fondateur de WTS – The Coaching Company®



1. Erreur n°1 - Ne faire que du « foncier »

C'est un fait, les qualités d'endurance de base sont sollicitées de manière prépondérante dans les sports d'endurance. Or, de nombreux sportifs se contentent de courir ou de pédaler à une allure constante sans jamais approcher leur capacité maximale.

Pourtant, chacun a beaucoup à gagner à développer sa puissance tant sur le plan musculaire, que sur le plan cardiovasculaire. Pour cela, il est indispensable de réaliser des séances d'entraînement par intervalles.

L'entraînement par intervalles consiste à alterner des phases d'effort à haute intensité, avec des phases de récupération active.

L'exemple le plus connu est la fameuse séance de type 30/30 qui consiste à alterner des efforts de 30 secondes, avec des phases de récupération active de 30 secondes, pendant 5 à 15 minutes.

Ce type d'exercice vise à améliorer la puissance du muscle cardiaque afin d'obtenir un meilleur débit, donc une meilleure oxygénation musculaire.

En jouant sur le temps, l'intensité, le nombre de répétitions ou le nombre de séries, on peut imaginer d'innombrables variantes qui auront toutes comme vertu finale de vous faire progresser !

2. Erreur n°2 - Augmenter la charge d'entraînement trop rapidement

Lorsque l'on débute, la progression est toujours très rapide, surtout lorsque l'on a été un athlète accompli plus jeune et que l'on s'est arrêté pendant plusieurs années.

Or, la principale erreur commise par les sportifs en phase de reprise, est de reprendre de manière « accélérée ». Dans un tel contexte, le sportif court un risque aigu d'être victime de blessures ou de surentraînement. En effet, le corps s'adapte (ou se réadapte) lentement aux contraintes physiques qui lui sont imposées. Prenez donc soin de ne pas augmenter le volume de plus de 5% chaque semaine, et de respecter des phases de récupération à intervalles réguliers (toutes les 3 semaines, par exemple). Ces recommandations sont particulièrement importantes pour la course à pied où le risque de blessure est maximal du fait des contraintes musculo-articulaires.

3. Erreur n°3 - Se concentrer sur ses points forts, et oublier ses points faibles

Il est beaucoup plus facile et agréable de ne s'entraîner que dans ses points forts. Et pourtant, pour être complet, il semble important de consacrer un peu d'énergie au développement de ses points faibles. Bien entendu, une telle démarche nécessite de procéder à une évaluation globale de ses forces et faiblesses sur les plans physique (test d'effort), mental...etc.

4. Erreur n°4 - Ne pas prendre le temps de se reposer et de récupérer

Pour progresser, il est nécessaire de s'entraîner régulièrement, mais il faut aussi permettre à l'organisme de s'adapter à la charge d'entraînement. De plus, il faut savoir qu'un excès d'entraînement peut conduire à une stagnation, voire à une diminution du niveau de performance. C'est pourquoi, il est absolument essentiel de se reposer à intervalles réguliers pour prévenir l'accumulation de fatigue et assimiler l'entraînement effectué. En pratique, l'alternance entre les périodes d'entraînement et les périodes de récupération peut être conduite de multiples manières, cependant on peut conseiller de prendre un minimum de 1 ou 2 jours de repos chaque semaine, surtout si vous devez gérer de front les activités familiales, professionnelles, et sportives. A l'échelle du mois, il est fortement recommandé de faire une semaine de récupération toutes les 2-3 semaines. Durant ces semaines de récupération, il faut diminuer la charge d'entraînement de 50 à 70% par rapport à une semaine d'entraînement moyenne. En parallèle, il ne faut pas occulter l'importance du sommeil et de la nutrition dans la vitesse du processus de récupération.

5. Erreur n°5 - Ne pas faire attention à son alimentation, sous prétexte que l'on s'entraîne dur

Ce n'est pas parce que vous vous entraînez beaucoup et que votre dépense énergétique est élevée, qu'il ne faut pas attacher d'importance à l'équilibre de votre alimentation. De la qualité de vos apports dépend la qualité de votre carburant !

Généralement, les principales erreurs sont :

- Trop de sucres rapides
- Apports en acides gras essentiels insuffisants
- Pas assez de variété dans les produits habituellement consommés

Pour approfondir vos connaissances dans ce domaine, n'hésitez pas à vous référer aux e-books relatifs à la nutrition, ou à consulter un spécialiste pour faire un état des lieux de vos habitudes nutritionnelles.

6. Erreur n°6 - Négliger l'importance du sommeil

Le sommeil est d'une importance capitale dans la phase de récupération. Il contribue à la régénération des capacités physiques et mentales. C'est pourquoi un sommeil de qualité est indispensable pour récupérer efficacement des diverses activités de la journée (travail, sport...).

Cependant, de nombreuses personnes souffrent de difficultés d'endormissement, voire d'un sommeil de mauvaise qualité, nuisant ainsi à leur qualité de vie ou à leur récupération.

Pour pouvoir s'endormir facilement, il faut que l'organisme soit dans un état d'équilibre notamment sur le plan thermique, et que la température du corps avoisine les 37°C. Or, la plupart des sports induisent une élévation de la température, combinée à une sécrétion importante d'adrénaline ; lorsque l'on se retrouve à 38 ou 39°C (ce qui n'est pas rare), pas moins de 2 à 3 heures sont nécessaires pour redescendre à 37°C. On comprend dès lors pourquoi la pratique de séances d'activité physique en soirée, peut être responsable de difficultés d'endormissement, voire d'insomnie. Il est donc conseillé de s'abstenir de pratiquer une activité physique très intensive (entraînement par intervalles) dans la soirée, notamment si l'on connaît des difficultés d'endormissement.

Pour les grands sportifs, le sommeil est indispensable en quantité et en qualité pour permettre la récupération nerveuse et physique. En effet, c'est pendant le sommeil que la sécrétion d'hormone de croissance et que le restockage du glycogène sont les plus importants.

En pratique :

- *Douche* : Les personnes qui présentent des difficultés d'endormissement tireront bénéfice d'une douche fraîche (20-22'') qui, en faisant baisser la température corporelle, permet de trouver plus facilement le sommeil. A l'inverse, des séances de sauna ou de hammam entretiennent l'élévation de température délétère au niveau du sommeil.

- *Relaxation* : les techniques de relaxation visent à diminuer le tonus musculaire, à ralentir le rythme cardiaque et respiratoire... facilitant par conséquent l'endormissement. Il ne faut donc pas hésiter à faire 10' de respiration abdominale allongé sur le dos sur un tapis (dans le calme) juste avant de s'endormir.

- *Nutrition et sommeil* : Le contenu de l'assiette conditionne la capacité à s'endormir rapidement et à avoir un sommeil de qualité. La caféine (café, thé, chocolat), certaines protéines animales (viandes rouge, œufs), et les repas très riches vont perturber le sommeil en cas de consommation excessive en fin de journée. A l'inverse, les repas légers, les féculents (pomme de terre, pâtes, riz, céréales...), tout comme certaines tisanes calmantes (tilleul, valériane) vont faciliter l'endormissement.

7. Erreur n°7 - Ne jamais s'étirer

Le travail de la souplesse par la pratique régulière de mouvements d'étirement est un excellent moyen pour prévenir les blessures et accélérer la récupération post-effort. Or nombre de sportifs ne consacrent que très peu de temps aux étirements.

Comment faire ?

Après l'entraînement, les muscles sont chauds, la circulation sanguine est élevée, c'est donc le moment propice pour s'étirer en douceur en passant en revue les divers groupes musculaires impliqués dans l'effort.

Pour chaque groupe, on effectuera 2 à 3 étirements de 30 secondes comme suit : 10 secondes de mise en tension progressive, 10 secondes de maintien de la tension (sans aller à la douleur), 10 secondes de relâchement progressif.

Pour terminer sur ce point, il est important de rappeler que l'étirement régulier des fibres musculaires contribue à leur renforcement !

8. Erreur n°8 - Continuer à s'entraîner tout en étant blessé

La blessure fait partie de la vie du sportif... il faut donc apprendre à gérer ce type de situation où l'on ne peut plus assouvir sa passion.

Dans un tel cas de figure, l'organisme a besoin de toutes ses ressources pour guérir (reconsolider un os par exemple), et il faut donc se reposer. Soyez donc patient et respectez les consignes de votre médecin... c'est le meilleur moyen de guérir vite.

Dans le cas où une activité physique adaptée est autorisée, pensez à la natation, à l'aquajogging, à la marche, au vélo, ou au renforcement musculaire, qui sont autant d'alternatives qui permettent de retrouver la forme rapidement sans compromettre la guérison de la blessure initiale.

9. Erreur n°9 - Surpoids

Avoir un surpoids constitue un handicap important dès qu'il faut grimper. Ainsi, tous ceux qui ont un surpoids peuvent potentiellement progresser en perdant quelques kilos superflus.

Pour perdre du poids, il faut rendre la balance énergétique négative, c'est-à-dire apporter moins d'énergie à l'organisme que ce dont il a besoin. Cela passe par une diminution des apports énergétiques, et par une augmentation de la dépense énergétique.

En pratique, pour perdre du poids, on peut conseiller de :

- Diminuer fortement les apports énergétiques du dîner pour éviter le processus de stockage nocturne ;
- Supprimer la consommation de sucres rapides (en dehors de l'entraînement) pour limiter la libération d'insuline et le stockage des graisses ;
- Eliminer les toxines qui « encrassent » votre organisme au niveau rénal et hépatique. Certaines eaux minérales riches en sulfates (Hépar, Contrex), plantes (radis noir, queue de cerise), ou acides aminés (arginine, citrulline) permettent un drainage complet et en profondeur de votre organisme. C'est le préalable indispensable à tout régime minceur ;
- Multiplier les séances d'entraînement ! En effet, l'exercice physique est un formidable moyen d'augmenter sa dépense énergétique globale ;
- S'entraîner le matin à jeun à une intensité moyenne (à raison de 30 à 60 minutes) pour mobiliser ses réserves lipidiques.

Pour plus d'informations sur ce thème, référez-vous au ebook « Perte de Poids »

10. Erreur n°10 - Se fixer des objectifs irréalistes, et ne rien planifier

La définition des objectifs est un aspect essentiel de la préparation pour progresser année après année, et garder une bonne motivation. Pour bien faire, un objectif doit être soigneusement choisi : ni trop facile, ni trop dur. En effet, il n'est a priori pas raisonnable de se lancer sur un marathon, si vous n'avez que quelques mois d'entraînement en course à pied au compteur !

Les objectifs ne peuvent pas être multiples au cours d'une saison sportive. En effet, on ne peut programmer que 2 ou 3 objectifs prioritaires chaque année, les autres compétitions

étant soit des objectifs secondaires, soit des épreuves de préparation. Chacun de ces objectifs doit être précédé d'une phase de préparation (générale, puis spécifique), et suivie d'une phase de régénération. Là encore, il est judicieux de se tourner vers un spécialiste de la préparation physique pour établir une planification annuelle cohérente.

L'élaboration de la planification annuelle de l'entraînement se doit de respecter un certain nombre de principes de base :

1er principe : L'individualisation de l'entraînement

Chaque sportif étant différent, l'entraînement se doit d'être le plus personnel possible. Ainsi et en toute logique, on ne va proposer le même entraînement à un coureur cadet et à un master.

2ème principe : La spécificité

Pour progresser en montagne, il faut s'entraîner à grimper des cols.

3ème principe : La surcharge

Pour progresser, il est nécessaire de soumettre son organisme à des charges de travail qui ne sont pas habituelles. Cette surcharge permet une adaptation progressive de l'organisme grâce au phénomène de surcompensation. Pour être productive, une séance d'entraînement doit fatiguer l'organisme, le repos succédant à la surcharge permettant les adaptations.

4ème principe : La progressivité

Ce principe est valable pour une séance isolée comme pour un entraînement pluriannuel. Lorsque l'organisme est soumis à une sommation de contraintes physiques (l'entraînement), des mécanismes adaptatifs se mettent en place, permettant avec le temps, une amélioration du potentiel physique. Du fait que ces adaptations se mettent en place relativement lentement, le principe de progressivité a une grande importance pour éviter blessures ou surentraînement.

Ce principe doit être particulièrement respecté en phase de reprise de l'entraînement.

5ème principe : L'alternance travail/repos

Ce principe est essentiel pour optimiser le processus de surcompensation, ainsi que pour éviter les états de surentraînement ou de saturation psychologique. Cette alternance est présente à plusieurs niveaux :

- Très court terme : La période de récupération active succédant à une série de «fractionnés».
- Court terme : Les jours où l'on va se reposer durant la semaine.
- Moyen terme : Les périodes de récupération qui seront régulièrement présentes au cours de la saison.

7. QUI SOMMES-NOUS ?

«Expertise et Proximité»

C'est toute la philosophie de WTS - *The Coaching Company* qui est résumée en 2 mots !

Créée en 2002 par Jean-Baptiste Wiroth, WTS se positionne depuis ses débuts, comme le leader dans le coaching des sportifs d'endurance, notamment grâce à une structuration en réseau et à une méthodologie d'entraînement innovante.

Basée à Nice, la société WTS compte 2 salariés et un réseau de 20 coachs experts à même de répondre à tous les besoins des sportifs, qu'ils évoluent à haut niveau comme au niveau le plus amateur (débutant).

Le but de WTS est que chaque sportif puisse trouver à proximité de chez lui un expert de la préparation sportive.

Lorsqu'une collaboration se met en place entre un sportif et un coach WTS, l'objectif est d'aider le sportif à progresser régulièrement, et surtout à être dans une forme optimale le jour J !

Plus d'informations sur les services WTS sur www.wts.fr, ou sur facebook : facebook.com/WTSTheCoachingCompany



Passez un cap, offrez-vous un coach !