

LA SURCOMPENSATION

ALAIN RINJONNEAU·LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017

LE PRINCIPE de la SURCOMPENSATION

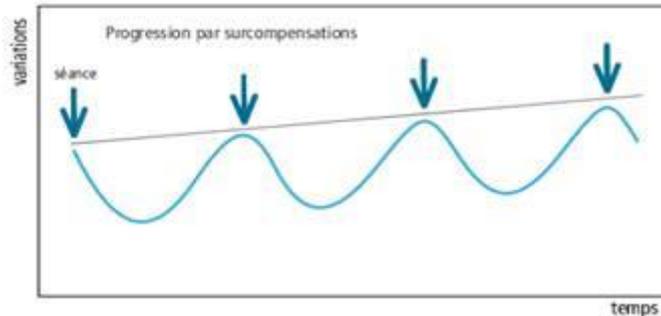
Principe de surcharge en fonction des objectifs de l'Athlète

Etant donné que l'objectif de l'entraînement est d'induire des mécanismes d'adaptation de l'organisme pour qu'il soit capable de supporter des charges importantes (Intensité-durée) d'exercice, il faut donc le surcharger, c'est à dire lui imposer des exercices dont l'intensité et la durée sont supérieures à celles qu'il supporte habituellement. On peut jouer sur la fréquence (des répétitions d'un exercice intermittent, du nombre de séances hebdomadaires) sur l'intensité, sur la durée et le mode d'exercice (continu ou discontinu). C'est la fatigue induite par la charge d'entraînement qui serait responsable du déclenchement des mécanismes de récupération. Il faut donc la considérer comme un très bon stimulus des Processus d'adaptation à l'entraînement. Cependant, elle peut s'avérer néfaste pour la performance dès que le temps nécessaire à la récupération n'est pas respecté. Quand on applique une charge d'entraînement à l'organisme, celui-ci met en place des mécanismes dont l'objectif est de recouvrer l'état initial. Néanmoins, il faut que la sollicitation soit suffisamment intense pour que ces mécanismes puissent être initiés. Lorsqu'elle est proche des capacités maximales de la qualité physique visée, les mécanismes de récupération permettent d'atteindre un niveau supérieur à celui que le sujet avait avant l'exercice. C'est la Surcompensation. Le modèle de la surcompensation se trouve à la base de la plupart des théories et des méthodes de programmation d'entraînement. Il s'appuie sur l'hypothèse de restauration, au-delà du niveau de départ, des sources d'énergies dépensées lors de l'exercice.

Surcompensation et programmation d'Entraînement ou progression par surcompensation.

Schéma 1: Le principe de progression par surcompensations. La répétition des séances aux moments opportuns c'est à dire pendant la phase de surcompensation permettrait une progression maximal Un entraînement bien mené avec alternances (judicieuses) de travail et de récupération et basé sur un

principe de Surcompensation permet de réaliser l'objectif (la performance) que l'on s'est fixé au départ.



A RETENIR

Surcompenser c'est donc : => varier ses entraînements, => alterner temps forts/temps faible

=> surprendre son organisme pour le faire progresser

La surcompensation dépend essentiellement de deux paramètres > la nature du travail fourni > la quantité de la charge globale de travail

Les durées de récupération pour viser la surcompensation :

=> 12 à 24 heures pour des exercices de vitesse => 24 à 48 heures pour des exercices de PMA Courtes ou longues => 48 à 72 heures pour des exercices d'endurance (mobilisant notamment le seuil anaérobie aérobie)

Eh oui s'entraîner ce n'est pas enfile des séances comme des perles sur un collier, cela demande notamment une attention sur la manière dont sera gérer la récupération

Sources Notes Diverses Formation et Colloques FFA