

Vaincre le blues de l'entraînement

S'entraîner devient pour vous une corvée ? Vous avez l'impression de courir dans de la colle ? Lisez donc ce qui suit...

Par Bruce Tulloh (1)

Nous sommes tous passés par là. Cela commence par une réticence à se changer et à sortir par la porte. Ensuite un sentiment de léthargie pendant l'échauffement. Certains jours, vous parvenez à surmonter cela et à vous entraîner correctement, mais d'autres jours, vous piétinez sur votre parcours en vous sentant très mal et souhaitant que ce soit vite terminé. Les causes les plus probables de ce problème sont le surentraînement et la lassitude.

Le repos c'est important. Si vous ne donnez pas à votre corps assez de temps pour récupérer des longues séances difficiles, vous devenez inévitablement abattu et déprimé. Si votre entraînement manque de variété, l'ennui vous épuisera mentalement même avant que vous soyez physiquement épuisé.

Le premier remède est donc le repos. Combien de fois entendons-nous parler de coureurs qui, après une bonne course, disent : « Ce qui est curieux, c'est que je suis resté plusieurs jours sans m'entraîner la semaine dernière, car j'avais fait une chute à vélo ou que j'avais un rhume... ». Un peu de repos vous fera toujours du bien à court terme, et plus vous vous entraînez dur, plus vous en tirerez des avantages. Même le coureur le plus assidu peut se permettre d'avoir un jour de repos toutes les deux semaines, et je recommande d'avoir une semaine facile chaque mois - la semaine facile devrait généralement venir lorsque vous avez une course à la fin de la semaine.

Ensuite il est important de faire un vrai « break » mental. Vous deviendrez plus frais et mieux en mesure de voir la voie à suivre. Certains coureurs internationaux prennent de deux à quatre semaines de congé à la fin de la saison sur piste. Beaucoup de coureurs ont peur de faire cela parce qu'ils pensent qu'ils vont tout à coup perdre la forme, mais il est peu probable que vous ne fassiez aucune activité physique pendant cette pause. Si vous faites du ski ou de l'escalade, ou simplement si vous marchez le long de la plage, vous perdrez très peu de forme physique en seulement deux semaines et vous devriez vous

sentir plus frais mentalement et désireux de reprendre l'entraînement.

Supposons que vous trouviez ennuyeux de faire la même chose jour après jour? Peut-être que vous êtes englué dans un train-train, essayant d'améliorer vos temps sur vos bons vieux parcours habituels. Vous devez repenser votre programme. Décidez quelles courses sont importantes dans l'année et planifiez les choses autour d'elles. N'ayez pas peur d'avoir des périodes où vous êtes soit sur un programme de « maintenance minimale » – trois sorties courtes par semaine – ou un programme de « pas de pression », où vous décidez de courir tant de minutes par jour, quatre, cinq ou six jours par semaine, sans vous soucier du temps ou de la distance. Lorsque vous vous entraînez

sérieusement, pensez à ajouter de nouveaux éléments à votre programme – courir dans de nouveaux endroits ou avec des partenaires différents. Ajoutez une séance de musculation ou d'athlétisme. Envisagez de soulever des poids, de faire de l'aérobic, de la natation ou du mountain-bike. Si vous vous engagez à faire de longues sorties pour préparer un marathon, alors prévoyez d'aller dans un endroit différent toutes les deux semaines. Demandez à quelqu'un de vous déposer à 15 km de chez vous pour ne pas courir toujours sur le même vieux parcours.

Peut-être, cependant, le malaise est plus profond et ne peut pas être guéri simplement comme ça.

Vous devrez réexaminer vos raisons de courir.

Tout d'abord, aimez-vous vraiment courir ?

Sinon, vous feriez mieux de trouver de bonnes raisons de courir ! Soyez honnête avec vous-

même. Si vous aimez juste sortir en plein air, il serait presque aussi bien de marcher. Si c'est pour garder la forme et perdre du poids, un programme de natation, de cyclisme, d'aérobic et de marche atteindrait le même objectif. Si c'est pour faire une pause et rencontrer des gens, vous pourriez faire de la danse en ligne.

Si vous êtes un maniaque de la course comme moi, toutes ces suggestions ne seront pas

pertinentes. La cause la plus probable de votre « blues » c'est que vous répétez incessamment les mêmes choses et vous ne vous améliorez pas. Êtes-vous frustré parce que vous n'arrivez pas à faire les mêmes temps que l'année dernière, et pourtant vous vous entraînez plus durement ? Écrivez vos temps pour cette année, l'année dernière et l'année précédente. Pouvez-vous vraiment vous attendre à vous améliorer sur toutes les distances? Devriez-vous envisager de vous concentrer davantage sur un aspect particulier de votre course dans lequel vous pouvez encore vous améliorer? Y a-t-il des courses que vous n'avez pas encore essayées, ou des endroits où vous n'êtes pas allé? La course est-elle aussi importante pour vous qu'elle l'était?

Si quelque chose dans votre vie personnelle ou votre travail a changé, courir peut ne pas avoir la même importance. Peut-être que vous faites semblant à force d'habitude, c'est pourquoi ça semble si difficile. Dans ce cas, la réponse c'est de courir juste assez pour garder la forme et de ne pas se soucier de rester au même niveau de performance.

Concentrez-vous sur ce que vous aimez, et non sur ce que vous pensez devoir faire. Profitez des amitiés de la course – et souciez-vous moins du rythme. Par-dessus tout, pensez au nombre de personnes qui aimeraient pouvoir courir, mais qui en sont incapables... et arrêtez de vous apitoyer sur votre sort.

(1) https://fr.wikipedia.org/wiki/Bruce_Tulloh

(2) https://fr.wikipedia.org/wiki/Danse_en_ligne