

# Se reposer, c'est progresser !

Comme beaucoup en ce mois de janvier 2016, vous avez peut-être pris la bonne résolution de vous mettre au sport de façon régulière, ou bien – déjà sportif – vous vous êtes peut-être fixé un objectif tel que "courir le semi-marathon" ou alors "m'inscrire à la prochaine spartan race", ou encore "progresser en tractions pour mieux réussir mes WOD en crossfit".

Vous êtes plein de détermination et c'est tout à votre honneur, pourtant cette même motivation pourrait bien vous conduire à l'échec ... .

Afin de comprendre comment un surcroît de motivation peut freiner votre progression jusqu'à même vous faire régresser, j'ai décidé de vous présenter ici le fonctionnement de ce que l'on appelle la **surcompensation**, de son application accentuée désignée comme l'**hypercompensation** et de son versant négatif aboutissant au **surentraînement**.

Une fois mis en lumière, ces trois concepts constitueront des pistes efficaces pour toujours suivre la pente ascendante et progresser jusqu'à votre objectif, mais rappelons que leur manipulation pointilleuse en vue d'obtenir des résultats époustouflants sur vos performances nécessite le recours à un professionnel qui maîtrise les tenants et les aboutissants de l'entraînement sportif.

N'hésitez donc pas à me contacter pour toute demande d'intervention ou de prise en charge à distance de votre programmation☺.

## 1/ La surcompensation

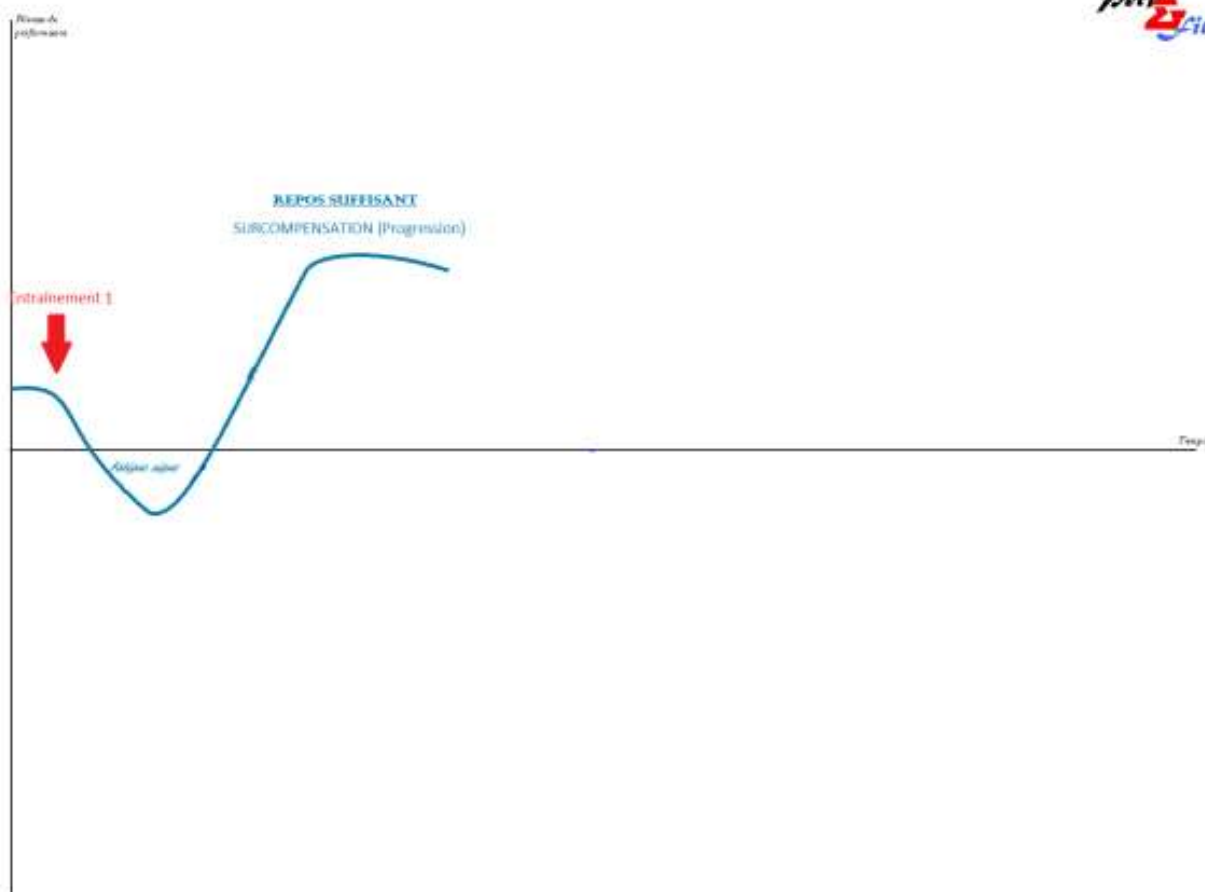
***Dans le domaine de l'entraînement sportif, la surcompensation est l'adaptation de l'organisme à un niveau supérieur de performance en réponse à une activité physique suivie d'un repos suffisant de l'organisme.***

*Dessalces Manuel*

Lorsque vous vous entraînez, votre niveau de performance chute du fait de la fatigue engendrée par votre effort.

Votre corps ainsi perturbé ne sera temporairement plus capable de courir aussi vite/longtemps, de sauter aussi haut/loin ou encore de soulever aussi lourd ou de frapper aussi fort.

Mais l'être humain est bien fait, et cette perturbation va être captée et mémorisée par votre organisme qui, pendant votre **repos**, s'évertuera de **reconstruire** vos muscles en les renforçant dans le sens de votre entraînement : plus de fibres lentes dans vos jambes si vous les avez sollicitées en endurance, un cœur plus volumineux si vous avez travaillé votre cardio en fractionné, des bras plus puissant si vous avez fait du lancer de poids ...



Ces adaptations se font **SI ET SEULEMENT SI** un **repos suffisant** est respecté après votre entraînement.

Dans le cas contraire, que se passe-t-il alors ?

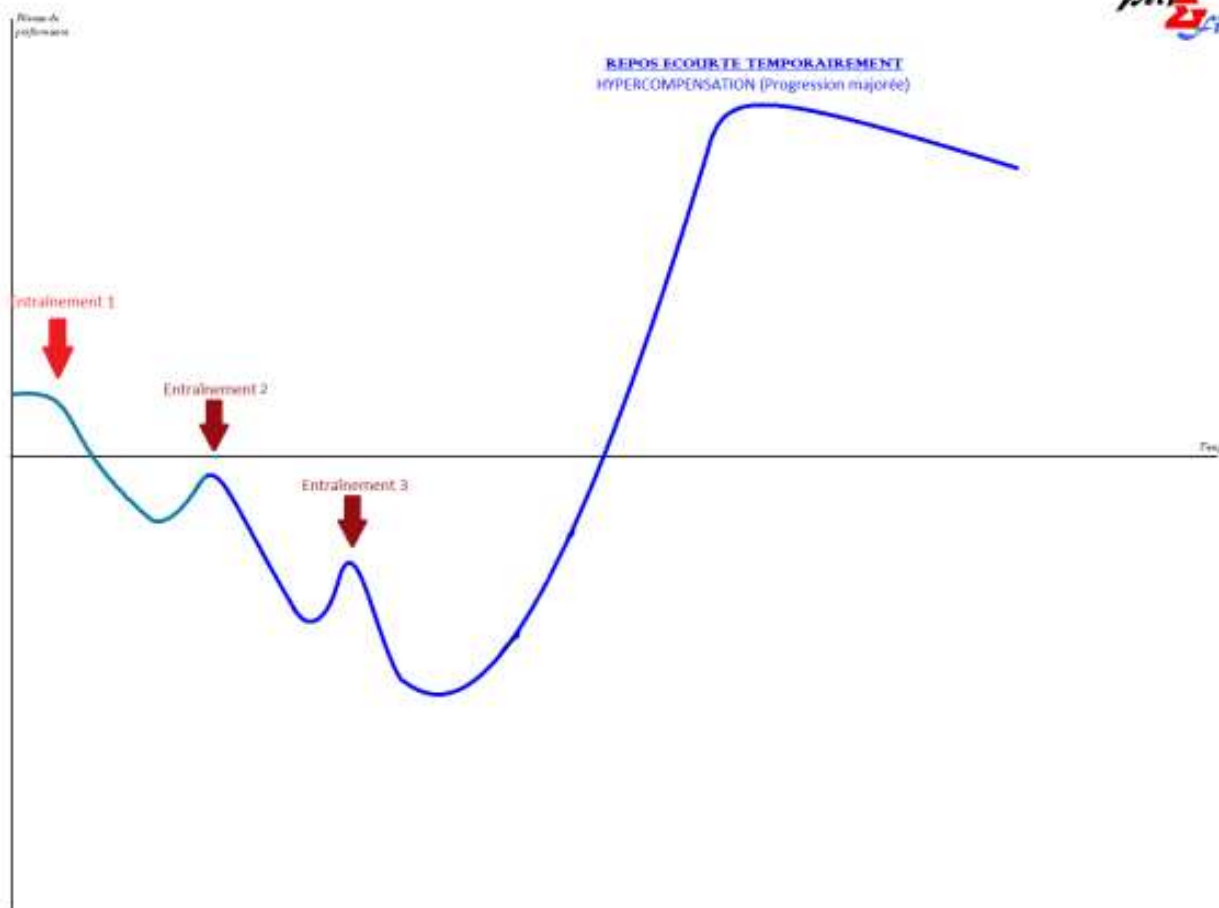
## 2/ L'hypercompensation

*Dans le domaine de l'entraînement sportif, l'hypercompensation est l'adaptation de l'organisme à un niveau de performance au-delà de la simple surcompensation par privation temporaire du repos complet, en stimulant de nouveau l'organisme pendant sa période de recouvrement, suivie à temps d'une période de récupération.*

*Dessalces Manuel*

Lorsque vous vous entraînez à intervalles courts, vous ne laissez pas le temps à votre corps de créer la surcompensation vue précédemment, et vous dégradez encore plus vos performances !

Cependant, cette démarche possède un potentiel incroyable si elle reste **ponctuelle** et est suivie dans les temps d'une période de **récupération adaptée** : les dégradations ainsi cumulées dans une certaine limite engendreront, à la suite d'un repos complet et suffisant, une **adaptation à un niveau encore supérieur** à celui obtenu par le simple principe de surcompensation !



En quelques sortes, c'est un peu risquer gros pour gagner plus.  
Mais ce risque, quel est-il ?

### 3/ Le surentraînement

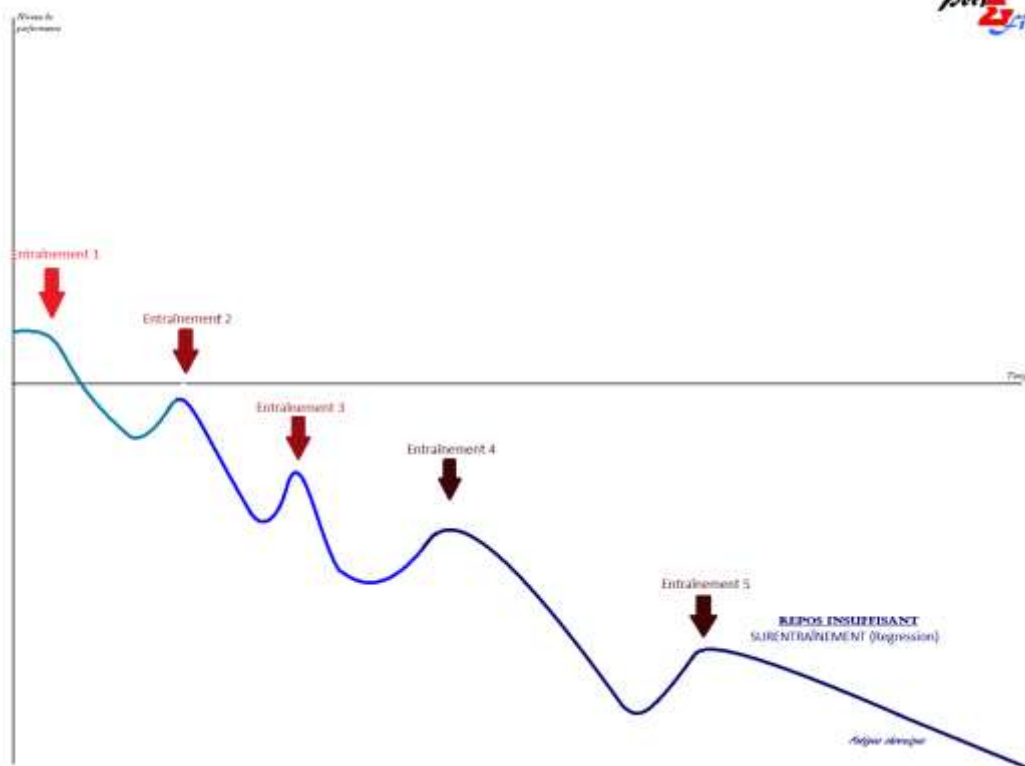
*Dans le domaine de l'entraînement sportif, le surentraînement est la désadaptation de l'organisme due à un manque prolongé de récupération (quantité et/ou qualité), s'accompagnant d'une chute des performances, d'une irritabilité, d'une aménorrhée pour la gente féminine et bien d'autres... Elle est en somme le "burnout" du milieu sportif.*

*Dessalces Manuel*

Lorsque vous répétez les entraînements à intervalles de temps trop courts, mais aussi lorsque vous vous entraînez dans des conditions plus éreintantes (pluie, froid, contre votre volonté...) vous empêchez votre corps de s'adapter au niveau supérieur comme précédemment.

Ce schéma de fonctionnement répété sur une période propre à chacun engendre la bascule dans le **surentraînement** : contrairement à l'hypercompensation, vous avez repoussé trop loin votre récupération et même si vous finissez par vous l'accorder, elle ne sera plus en mesure de permettre à votre corps de s'adapter au niveau supérieur ... .

Au mieux vous retrouverez votre niveau initial, et ce n'est encore pas garanti !

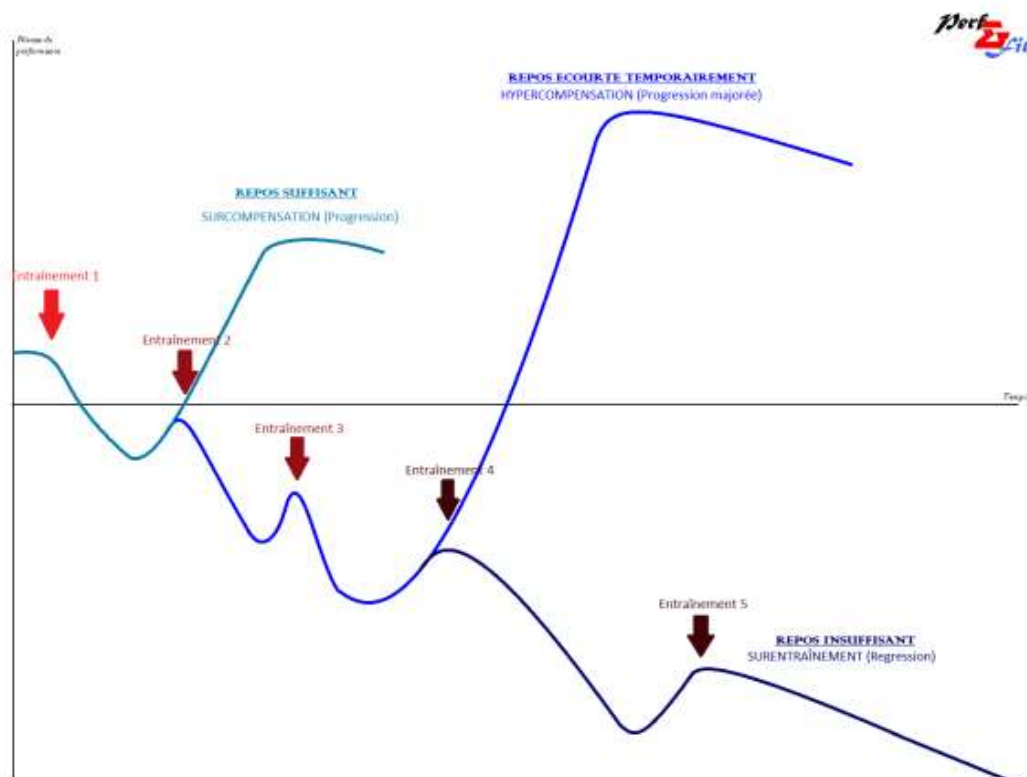


Le surentraînement fait l'objet de nombreuses études et il y aurait beaucoup à en dire. Il se divise en plusieurs "phases" selon l'avancée dans le syndrome, le temps de recouvrement dépendant de la phase atteinte.

Grosso modo, comptez de **3-4 semaines pour récupérer d'un simple dépassement** (début du processus de surentraînement) jusqu'à **plusieurs années pour revenir d'un syndrome de surentraînement avéré** ... .

### Vous comprenez pourquoi le repos est important !

Il représente **50% des progrès** de votre entraînement, et si les bénéfices de l'hypercompensation sont alléchants, le risque de basculer sur le versant surentraînement est important !



En résumé :

- **Seul**, contentez-vous de compter sur la **surcompensation** en vous reposant ou adoptant des techniques de récupération efficaces pour progresser un peu à chaque séance.
- Si vous souhaitez ensuite accélérer vos progrès, faites appel à un **professionnel de l'entraînement sportif** qui saura vous faire bénéficier des atouts de l'**hypercompensation** tout en vous évitant l'enfer du surentraînement.
- Dans tous les cas, sachez que vous reposer n'égal pas vous éloigner de votre objectif, au contraire cela peut vous en rapprocher !

N'hésitez pas à me contacter pour toute information, démonstration ou demande d'intervention.

*Dessalces Manuel,  
Préparateur Physique et Fondateur de Perf&fit,  
Master en Science et Techniques du Coaching Sportif, spécialité Préparation Physique et  
Réathlétisation.*

<https://www.facebook.com/perfandfit.com>  
<https://fr.linkedin.com/in/dessalcesmanuelppcs>

[manueldessalces@perf-and-fit.com](mailto:manueldessalces@perf-and-fit.com)

