



## Conseil Kiné / Bien-être

### Comment bien préparer sa reprise ?

#### **I- Commencer au bon moment : notion de pic de forme**

« Rien ne sert de courir, il faut partir à point »

En effet, s'accorder une réelle coupure avant la reprise de la saison est nécessaire pour recharger les batteries et pour l'aspect psychologique (éviter le surmenage).

En commençant sa préparation trop tôt (juin par exemple), il y a un risque de passer son pic de performance et de commencer la saison en surfatigue (décompensation).

IMAGE DE FAUX DEPART (celles-là ou d'autres)



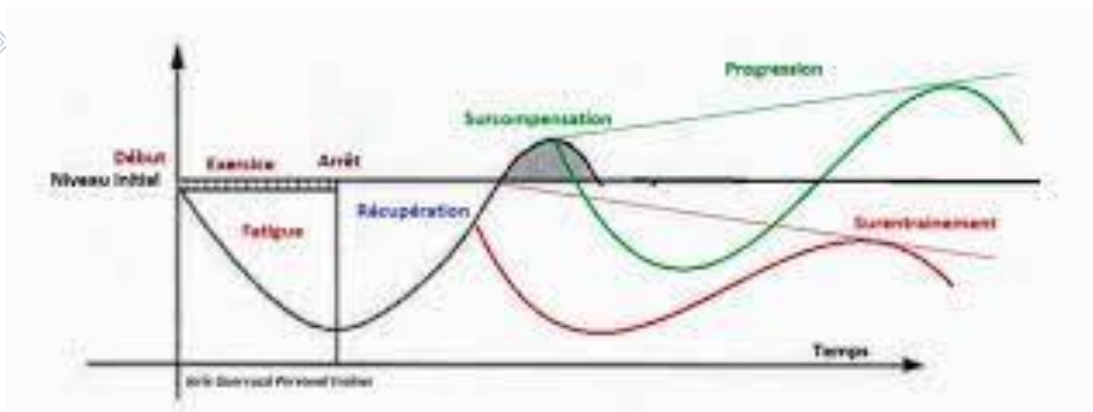
Entamer la préparation entre six semaines et deux mois d'une échéance paraît être un délai adapté pour une préparation !

#### **II- Lisser la préparation : notion de surrentraînement ou sous-entraînement**

Afin d'éviter le phénomène de stagnation (sensation de ne pas progresser), il est important de réaliser des entraînements dans la bonne fenêtre de tir en termes de fréquence et d'intensité.

Un manque de régularité dans les entraînements empêchera la progression, tout comme un surplus d'entraînement (occasionnant des blessures).





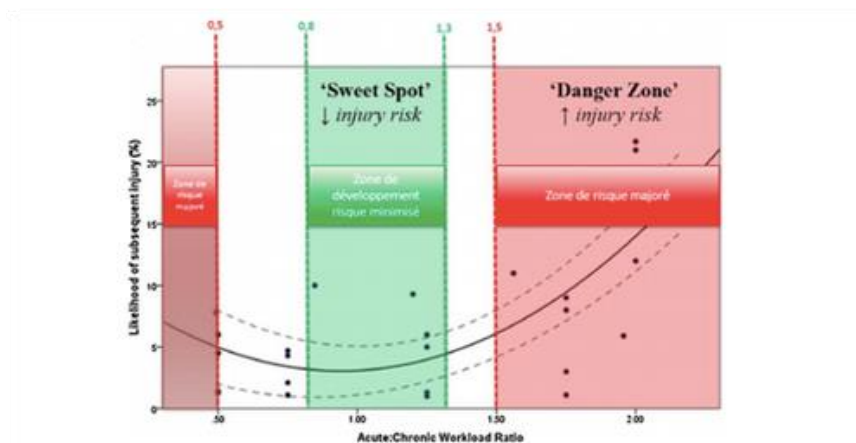
Lisser sa préparation avec deux à trois séances par semaine paraît une bonne moyenne.

### POUR LES PLUS INTERESSÉS

Afin d'avoir une progression optimale, la charge d'entraînement\* sur une semaine doit être entre 0,8 et 1,3 intense par rapport à la semaine précédente (sweet spot image 3)

\*Charge d'entraînement = somme des durées d'entraînements x difficulté perçue notée sur 10

Exemple → Entraînement de 30min à intensité 5 et entraînement de 15min à intensité 7 = 265 UA (unités arbitraires)



Carl Abidji- Kinésithérapeute et arbitre en R1 Ligue Pays de la Loire -Newsletter Juin 2022- District de Loire Atlantique

