

Surentraînement : Comment le détecter et quels sont les risques ? –  
Docteur Catherine DEFAUX, médecin de la ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur de Triathlon »

--

Alors que les séances d'entraînement s'enchaînent, le sentiment de ne plus progresser s'accroît !

Une définition pour se mettre en phase sur le sujet et pouvoir détecter le surentraînement :



Un **volume d'entraînement en excès** avec des **périodes de récupération inadéquates**. Une **accumulation** de fatigue **physique et psychologique** qui entraîne une baisse, **une chute des performances**. Les modifications de l'organisme dues aux perturbations produites sont nombreuses et actuellement est utilisé le terme de : **syndrome de surentraînement** pour mieux évoquer la complexité des signes qui peuvent être réversibles ou évoluer **vers le risque en spirale irréversible d'arrêt** par blessure sévère ou **par dégoût** pour l'activité sportive pratiquée.

Ce diagnostic doit être posé après **l'élimination d'un problème organique** éventuel sous-jacent (exemple covid, maladie artérielle, pulmonaire, cancer...) et pas uniquement devant de « la fatigue » qui fait partie de certaines phases d'entraînement. Il peut être « tardif » par l'impact cérébral du caractère addictif de la pratique sportive.

La Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES) a mis en place **un questionnaire** de dépistage, en ligne sur le site de la ligue.

Les signes qui alertent sont « personnels », toutefois l'entourage et l'entraîneur proches du sportif peuvent être sensibilisés précocement essentiellement par une **MODIFICATION** du comportement habituel : perte d'envie, en retard, de « mou » à agressif, de petit appétit ou boulimie, d'endormi à super speed et aussi de troubles des règles pour les filles et perte de peps dans la vie quotidienne...

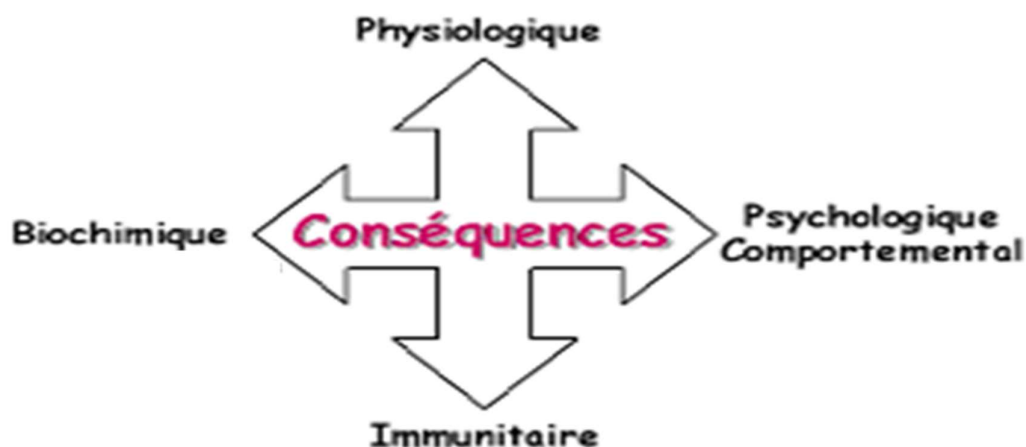


Il faut rester **vigilant** car les mécanismes se mettent en place lentement, de façon insidieuse « enfumant » l'entourage ET le sportif lui-même, puis s'installent en spirale négative et l'aide devient alors indispensable notamment par la mise en place d'une phase de **RECUPERATION proportionnelle** à la période de surentraînement = de quelques jours à plusieurs mois...



...Le professionnel de santé est aussi là !

## Signes - Risques



**Physiologiques** : Raideurs musculaires - articulaires / Niveau de performance bas / Temps de récupération augmenté / Sommeil perturbé / Troubles alimentation / Troubles libido / Dérèglement cycle hormonal

**Psychologiques** : Fatigue / Epuisement MENTAL / Irritabilité / Colère / Dépression / Anxiété / Manque de Motivation / Difficulté de concentration / Difficulté d'analyse des informations

**Biochimiques** : Perturbation du Glycogène musculaire / Anémie par manque de fer / Modifications hormonales

**Immunitaires** : Infections ORL, voies aériennes supérieures

## Comment reconnaître le surentraînement



Ainsi la **monotonie** des séances, le surmenage, le **stress**, une mauvaise hygiène de vie, un régime alimentaire déséquilibré et un environnement inhabituel (chaleur, froid, humidité) peuvent contribuer au surentraînement. Lutter contre ces facteurs permet d'éviter le surentraînement !

Après une compétition, la phase de « petit » footing continue à consommer, à brûler de l'énergie qu'il reste préférable de conserver pour optimiser la récupération programmée et de la renforcer avec des apports au ravito final !

La planification de la saison permet de **maintenir une motivation vers des objectifs** sportifs et d'adapter les charges, volume d'entraînements en équilibre avec les phases de repos, de récupération.

L'entraîneur connaît bien les limites de chacun lors des séances club et il est indispensable dans le dépistage du syndrome de surentraînement, notamment en différenciant :

- **Le dépassement fonctionnel** du sportif : couramment utilisé dans l'entraînement état après une **augmentation maîtrisée** de la charge d'entraînement.
- **Le dépassement non fonctionnel** du sportif : état après entraînement trop intense et/ou une phase de récupération inadaptée et qui constitue **une étape préliminaire du syndrome de surentraînement**.

Il est nécessaire pour le sportif de connaître ses limites et de **savoir écouter son corps** notamment par la tenue d'un « **agenda du sportif** » avec la planification entraînement/ compétitions/repos-récupération / vie familiale et sociale avec sorties amis et des notes sur le contenu de son entraînement, de ses sensations, est indispensable pour une prévention optimale.



#### CE QUE L'AGENDA DU SPORTIF TE PROPOSE...



ORGANISATION  
QUOTIDIENNE



FIXATION  
D'OBJECTIFS



SUIVI  
D'HYGIÈNE DE VIE



SUIVI  
D'ENTRAÎNEMENTS



MOTIVATION

A vous d'évaluer votre curseur de forme... régulièrement !

