

## LABORATOIRE SEP



## Disponibilité à l'entraînement

---



L'objectif de l'entraînement consiste à appliquer un stress physiologique et/ou psychologique à l'athlète de sorte à modifier l'équilibre physiologique et cognitif de l'organisme. Le corps répond à ces perturbations, en développant des adaptations permettant de mieux faire face à ce stress, ce qui se traduit à terme par une amélioration des capacités physiques et/ou psychologiques et in fine par une augmentation des performances du sportif.

Afin de progresser et d'atteindre les objectifs fixés, il est donc essentiel d'être pleinement présent à chaque entraînement et compétition pour accroître le temps disponible pour générer

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/laboratoire-sep/disponibilite-lentrainement>

ces adaptations et ces progrès. Le succès repose ainsi sur la capacité à s'entraîner régulièrement, sans être freiné par des indisponibilités physiques ou mentales qui gêneraient la continuité de la progression.

En adoptant des stratégies permettant un entraînement dans les meilleures conditions possibles à chaque séance, les chances de rester en forme, d'accroître ses capacités et d'atteindre les performances visées sont maximisées.

## COMPRENDRE LA DISPONIBILITÉ À L'ENTRAÎNEMENT

La disponibilité à l'entraînement est influencée par de nombreux facteurs. Pour les illustrer, l'exemple des indisponibilités dues aux blessures musculaires constitue un exemple approprié dans la mesure où cette atteinte est très fréquente chez le sportif élite et qu'elle concerne de nombreuses disciplines.

Les blessures musculaires sont en effet courantes dans de nombreux sports : sports collectifs (football, rugby, basket, handball), athlétisme, tennis, etc. Elles surviennent le plus souvent lors de sprints, de mouvement avec de grande amplitudes (e.g. frappe dans un ballon), de sauts ou encore de changements de direction générant des contraintes qui dépassent les capacités de résistance des tissus musculo-squelettiques. Dans les sports où la course à haute vitesse et/ou le sprint est essentielle à la performance, à l'instar de certaines disciplines de l'athlétisme ou le rugby, la blessure la plus fréquente concerne les muscles des ischio-jambiers. Ces muscles, situés sur la face postérieure de la cuisse, sont exposés à des contraintes de déformation importantes lorsqu'ils se contractent, notamment en fin de phase d'envol. Ces contraintes se localisent dans des tissus dont les propriétés ne permettent pas toujours de supporter ces contraintes, ce qui accroît leur vulnérabilité.

## IL EXISTE DES FACTEURS POUVANT INFLUENCER LA DISPONIBILITÉ À L'ENTRAÎNEMENT

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent moduler la disponibilité à l'entraînement. Une partie de ces facteurs peuvent augmenter (facteurs de risque) ou diminuer (facteurs protecteurs) le risque de blessures. Ils sont influencés par de nombreux paramètres, **regroupés en quatre grandes catégories**.

**Certains de ces facteurs sont propres à l'athlète**, c'est-à-dire qu'ils en dépendent directement, **tandis que d'autres sont extérieurs** et échappent à son contrôle. De plus, certains facteurs peuvent être modifiés pour augmenter la protection de l'athlète, ils deviennent dans ce cas des facteurs protecteurs. Dans le cas contraire, ils deviennent des facteurs de risque au même titre que les facteurs qu'il est impossible de modifier.

## DES FACTEURS NOMBREUX ET VARIÉS

**Les facteurs externes** sont ceux auxquels est exposé l'athlète. Ils incluent des éléments tels que la période de la

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/laboratoire-sep/disponibilite-lentrainement>

saison, le calendrier des compétitions, les conditions météorologiques (e.g la température extérieure), ou encore le niveau de performance visé. Bien que ces facteurs soient immuables, il existe d'autres facteurs qui eux peuvent être modifiables et devenir protecteurs s'ils sont bien gérés, comme la charge de travail ou l'exposition aux sprints, qu'il est possible d'ajuster pour optimiser à la fois la performance et la sécurité.

**Les facteurs internes** dépendent directement de l'athlète. Tout comme les facteurs externes, il est possible d'agir sur une partie d'entre eux seulement. Par exemple, l'âge, les antécédents de blessure, le niveau d'exposition répétée au stress ou encore l'origine ethnique sont des aspects immuables. Cependant, d'autres facteurs, particulièrement intéressants pour l'athlète, peuvent être ajustés pour minimiser les risques et maximiser la performance. Il incluent notamment les capacités de production de force, de souplesse articulaire et de l'élasticité des muscles, mais aussi de l'hygiène de vie en général.

## COMMENT AMÉLIORER SA DISPONIBILITÉ À L'ENTRAÎNEMENT ?

Comme mentionné précédemment, certains facteurs de risque ne peuvent être évités, quels que soient les efforts fournis. Par exemple, l'âge est un élément important, mais ce n'est pas uniquement le vieillissement du corps qui est en jeu. Il s'agit également du nombre d'années de pratique, qui augmente le temps d'exposition aux risques. De plus, les antécédents de blessures jouent également un rôle, étant donné que les blessures antérieures provoquent potentiellement des séquelles. Ainsi, plus l'âge avance, plus ces deux facteurs se combinent et augmentent le risque d'indisponibilité.

## OPTIMISER SA DISPONIBILITÉ PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET EN DEHORS

De l'autre côté, **de nombreux autres éléments peuvent être optimisés afin de conserver l'intégrité et les performances de l'athlète**. En ce sens, l'optimisation de la performance ne se limite pas à l'entraînement, il s'agit d'une préparation globale réfléchie qui passe également par des actions hors du terrain.

Dans un premier temps, il est essentiel de **renforcer les capacités musculaires**, non seulement en augmentant leur force, mais également en ajustant leur élasticité, dans le but d'accroître leur capacité à résister aux contraintes qu'ils subissent pendant l'effort. De tels programmes peuvent avoir des répercussions sur la souplesse articulaire, et ainsi contribuer à accroître la disponibilité à l'entraînement.

D'un point de vue plus global, **adopter des méthodes de récupération adaptées à la pratique**, ainsi qu'**une bonne hygiène de vie**, en veillant à la bonne quantité et qualité du sommeil, de la nourriture et de l'hydratation, est crucial pour rester en forme et éviter les blessures.

**L'état psychologique et le bien-être** des athlètes est de plus en plus pris en compte dans la préparation des sportifs à la fois pour optimiser leur performance mais aussi pour limiter le risque de blessure. L'une des explications de la relation entre le bien-être psychologique et les blessures est qu'un stress intense ou prolongé peut engendrer des changements fonctionnels dans les réseaux neuronaux, au niveau du cerveau. Ces modifications perturbent la communication entre les aires responsables des émotions et celles des pensées et du raisonnement, ce qui peut augmenter

le risque de prendre de mauvaises décisions, d'être crispé et donc de se blesser. Aussi, une forte réactivité émotionnelle aux situations stressantes affecte les zones du cerveau qui traitent l'attention, ce qui diminue les capacités de prise d'information et augmente également le risque d'indisponibilité.

Certains facteurs mentionnés dépendent principalement de l'athlète, tandis que d'autres nécessitent une collaboration avec les entraîneurs (pour le renforcement musculaire par exemple), ou le staff médical. Il existe également des facteurs protecteurs que seuls les entraîneurs sont en mesure de gérer.

Par exemple, **la charge de travail doit être soigneusement adaptée et régulée par les entraîneurs** dans le but de maximiser la progression de l'athlète, ses performances et sa protection. Un aspect clé protégeant des blessures aux ischio-jambiers et lié à la charge de travail, est l'exposition aux sprints. Dans les sports impliquant de la course à haute vitesse et/ou des sprints, **il est crucial de s'entraîner en sprint afin de conditionner le corps aux contraintes qu'il rencontrera en compétition**. Dans ce cas encore, les entraîneurs gèrent ces zones de vigilance en augmentant progressivement l'intensité et la charge des sprints.

  
MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES  
10 rue  
F. J. L. L.



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

**SUIVEZ-NOUS**



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/laboratoire-sep/disponibilite-lentrainement>

