

## LE REPOS DU SPORTIF

Le repos fait partie de l'entraînement



La fin de saison approche pour les rameurs. En effet le mois de juillet marque la fin des compétitions avant une reprise vers le mois de septembre.

Aujourd'hui, il est conseillé de maintenir une activité physique pendant cette période.

La coupure totale ne doit pas excéder 15 jours (le mieux est de couper tout effort environ 7 jours).

### 1/ L'intersaison est une phase de transition

Cette période, de fin de saison, ne doit pas être vue comme telle. Elle doit être vue comme le début d'une nouvelle saison.

Pendant cette période, il est indispensable de ne pas tout laisser-aller afin d'éviter les carences lors de la reprise (fatigue : physique, psychologique, alimentaire)

### 2/ Objectifs

Récupérer pour bien démarrer

Pendant une quinzaine de jours maximum, faites une pause pour récupérer des efforts de la saison.

Cette pause est nécessaire à la régénération physique, mentale.

Maintenez une légère activité, gardez une alimentation saine, dormez ...

On récupère afin de préparer la saison sur des bases saines.

### 3/ Evitez le désentraînement

Les premiers effets négatifs engendrés par une absence totale d'entraînement interviennent après une semaine, comptez alors le double de jours pour retrouver le niveau physique de départ.

Par contre, à partir de ce septième jour d'arrêt, le risque du désentraînement augmente de manière exponentielle.

Par conséquent, une semaine de repos complet est éventuellement possible mais au-delà, le maintien d'une stimulation (une courte séance) régulière (tous les deux jours) est impératif.

### 4/ Evitez le surentraînement

Le fait d'enchaîner les saisons sportives peut conduire à terme à un profond épuisement physique et mental.

Par conséquent, l'aviron restant le sport prioritaire, réservez votre été pour faire d'autres sports (plutôt axés endurance) en évitant les sports à forts risques traumatiques (sports co), environ 3 fois par semaine, 45mn/séance.

### 5/ Gardez une alimentation équilibrée



Ne vous lâchez pas sur l'alimentation, conservez des habitudes alimentaires saines : qualitativement et quantitativement.

Maintenez un poids stable, un bien-être alimentaire. Equilibrez votre alimentation si ce n'est pas déjà le cas.

Evitez tout excès d'alcool (attention aux barbecues et autres apéro dinatoires !)

Pensez à bien vous hydratez afin d'éliminer les toxines accumulées au cours de la saison.

Si vous craignez de prendre du poids, contrôlez les apports en glucides, en ne les descendant toutefois pas sous les 4,5 g/kg/j.

## 6/ Bilan, planification, objectifs

Organisez, préparez votre prochaine saison.

**-1 Faites** le bilan de la saison en relevant les erreurs, les points positifs.

Ces informations vont vous permettre de préparer la saison à venir en évitant de renouveler les erreurs commises.

Un carnet d'entraînement tenu tout au cours de l'année prend ici tout son sens (progrès, repérage des moments de fatigue, excès, blessures...)

**-2 Profitez** de ce bilan pour planifiez la saison à venir.

Dressez des objectifs et les contraintes qu'ils imposent,

Dressez la liste de vos contraintes (familles...)

Ceci vous permettra de vous entraîner de manière cohérente, réfléchie et donc efficace.

**-3 Profitez-en** pour faire un bilan médical si nécessaire avec une prise de sang permettant de noter des carences.

**-4. Travaillez** ce qui n'a pas été trop vu au cours de la saison (articulaire, musculaire, proprioception...),

Et poursuivez les étirements régulièrement.

### **Conclusion**

La période qui sépare deux saisons est particulière et délicate à gérer.

-Particulière car le rameur a le sentiment d'être à la fin d'une saison, tout en pensant déjà à la suivante.

-Délicate car la saison suivante est grandement déterminée par la façon dont cette période de transition sera gérée.

Un entraînement inadapté, une alimentation déséquilibrée, des carences nutritionnelles non-corrigées, etc., peuvent être lourdes de conséquences tandis qu'un repos bien géré permettra d'aborder une nouvelle saison en confiance.