

## Surentraînement

Le surentraînement est un ensemble de manifestations physiques et mentales se traduisant globalement par une augmentation de la sensation de fatigue et une diminution de la performance. (Thibault, 2009)

Le surentraînement peut survenir chez des coureurs autant expérimentés que débutants. Le tableau suivant, vous aidera à comprendre le profil de l'athlète qui est plus à risque de souffrir de cet état. Il démontre aussi les causes et les symptômes possibles du surentraînement.

Profil de l'athlète	Causes	Symptômes
Exigeant envers lui-même	Augmentation trop rapide de la charge et de l'intensité de l'entraînement	Chute inexplicquée du niveau de performance
Faible estime de soi	Monotonie de la charge et du type d'entraînement	Baisse de concentration
Athlète se valorisant par ses performances sportives	Fréquences de compétition de haut niveau trop élevé	Douleurs musculaires persistantes et/ou inhabituelles
Athlète s'accordant peu de repos	Récupération insuffisante	Jambes lourdes
Athlète s'entraînant à des hautes intensités	Charge d'entraînement excessive	Infections et maladies plus fréquentes
Athlète ne considérant pas les facteurs externes de l'entraînement (ex : le travail)	Stress psychologique inhabituel	Humeur et sommeil perturbé
Athlète très motivé	Stress environnemental inhabituel (ex : stress)	Perte de la motivation à l'entraînement et la compétition
Athlètes accordant peu de temps à des entraînements à basse intensité	Insomnie	Besoin de sommeil accru
	Problèmes médicaux	Fonctionnement de l'organisme perturbé au repos (ex : fréquence cardiaque trop élevée au repos)
	Problèmes nutritionnels	Baisse d'appétit et troubles digestifs

Voici un questionnaire qui peut vous aider à déterminer votre niveau de fatigue.

### **Questionnaire de niveau de fatigue :**

Répondez aux questions suivantes. 1 étant peu applicable, 4 étant fortement applicable selon votre état actuel ou depuis quelques semaines

<b>Question</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Sensation de léthargie?				
2. Trouble de sommeil (insomnie/hypersomnie)?				
3. Variation dans le poids?				
4. Blessure à répétition?				
5. Diminution ou perte d'appétit?				
6. Infections quelconques récentes?				
7. Tendance dépressive ou tristesse?				
8. Irritable depuis quelque temps?				
9. Sensation de stress?				
10. Baisse de rendement scolaire/difficulté de concentration?				
11. Augmentation du niveau de sudation?				
12. Baisse d'énergie dans la vie de tous les jours?				
13. Difficulté à finir les entraînements?				
14. Apparition de vertiges /nausées?				
15. Récupération des entraînements plus lente?				
16. Mauvaise humeur?				
17. Somnolence durant la journée?				
18. Manque d'entrain?				
19. Moins de plaisir à mon/mes activités sportives?				
20. Fatigue plus facilement?				
21. Entraînements plus difficiles?				
22. Performances à la baisse?				
23. Coordination diminuée?				
24. Changement au niveau des fréquences cardiaques (au repos ou à l'effort)?				
25. Apparition de maux de tête/troubles digestifs?				

Additionnez vos résultats : un chiffre élevé représente une situation où il peut y avoir surentraînement.