

PSYCHOLOGIE DE LA COUPURE

Une rupture, c'est difficile à vivre? Octobre, la fin de saison et son arrêt coup d'arrêt brutal à l'ambiance compétitive en est une pour une majorité de compétiteurs.

J'ai déjà rédigé plusieurs articles sur les phases de repos post compétitif, préparation physique générale et spécifique, musculation hivernale? Cette fois, il s'agit de mettre l'accent sur le pôle psychologique. L'article se destine aux cyclistes qui ont une pratique intensive. Pour les autres, la tension liée à l'entraînement et à la compétition n'est pas suffisante pour envisager une "coupure" en fin de saison.

L'ère du vide

Dans l'Equipe du 08 octobre dernier, Roxana Maracineanu, grande et belle nageuse, met l'accent sur ce "vide existentiel post compétitif", qui prend par surprise et submerge le sportif, habitué à organiser sa vie autour d'une succession d'entraînements et de phases de repos, habituellement "tendu" vers des objectifs précis. Plus d'objectif, plus de raison d'être. Roxana nous dit qu'un de ses principaux soucis a été de trouver "quelque chose" à mettre à la place de six heures d'entraînement par jour?

La peur du vide

Ce phénomène peut être d'ampleur très variable et vécu sur des modes très différents d'une personne à l'autre.

Certains le prennent très bien. Notamment ceux qui ont terminé difficilement la saison et n'aspirent qu'à une chose: se reposer et faire la fête! Bref, rompre avec un rythme de vie devenu pesant de par ses contraintes. Remarquez, cela peut dénoter une mauvaise gestion de son hygiène de vie. Il est possible d'être performant tout en se sentant bien dans sa peau. C'est même un objectif noble!

À l'inverse, d'autres "ne savent plus quoi faire de leurs dix doigts". Pour ceux là, la coupure est synonyme de quelques risques, qui, allant de l'ennui à la dépression nerveuse plus ou moins marquée, peuvent conduire à des comportements déviants: manger à toute heure et n'importe quoi, fumer, boire, se droguer plus ou moins durement (pensez à Pantani?), devenir plus ou moins agressif, ressentir des tendances suicidaires?

Comblé le vide

Il semble donc important que la période d'arrêt de la compétition soit un tant soit peu pensée à l'avance, de manière à éviter ce "vide" ou à ce qu'il ne fasse pas trop de dégâts. **Disons qu'il faut trouver des activités à pratiquer tout en ayant le sentiment de se reposer de sa saison cycliste.**

Quoi de mieux pour cela que de se donner des objectifs aussi pendant cette période. Oui mais. Un sportif qui passe sa saison à courir après des objectifs n'a qu'une envie, c'est de ne plus avoir à s'en donner au moment où cessent les échéances sportives. Il faut donc ne plus ressentir la notion d'objectif et les contraintes qui vont avec, tout en ayant prévu des choses à faire?

Faites du sport ? fête du sport!

Dans cet ordre d'idée, il est bon de prévoir des échéances "festives". Mais en gardant dans un coin de sa tête le rendement sportif et la condition physique. Il est donc souhaitable que ces échéances soient à la fois festives et "physiques", **tant l'oisiveté totale est rarement à conseiller, sauf en cas de fatigue très profonde, à la limite de la maladie** (saturation extrême, surentraînement). Dans ce cas il aurait fallu se poser des questions depuis longtemps?

C'est donc le moment de programmer des vacances dépaysantes où l'on pratiquera un autre sport que le cyclisme, ou un cyclisme ludique (ex: une visite ou un séjour chez des potes qui vous feront découvrir leurs spots et leurs plats préférés). Ça peut être aussi s'occuper d'un jardin, tailler des arbres (ou des bosses!), aller aux champignons, se balader en forêt, aller "nageoter" ou se relaxer dans une piscine (aquagym par exemple), y emmener des enfants. C'est le moment d'ouvrir l'éventail des possibles car il se refermera au fur et à mesure que les exigences de l'entraînement cycliste reprendront le dessus. C'est aussi, bien sûr, le moment de prendre plus de temps pour des activités non sportives (théâtre, cinéma, lecture, rencontres). Il faut donc "profiter" de nouvelles activités, sans que cela "profite" trop à l'organisme. L'embonpoint n'est jamais un bon point. Et pour tous ceux qui sont concernés par les études, c'est le moment de mettre un coup de collier scolaire ou universitaire. À chaque période sa dominante?

Halte aux cadences infernales

Bien sûr, l'activité physique pratiquée durant cette "coupure" est inférieure à celle qui prévaut en pleine saison cycliste. En intensité surtout. Car en quantité, il n'y a sûrement rien de mal, au contraire, à avoir deux heures d'activité physique par jour durant cette période. Seulement **il ne s'agit pas de sport au sens "entraînement" du terme**. C'est surtout dans l'intensité et la rigueur (ou spécificité) de ce que l'on fait que réside la différence avec les périodes d'entraînement et de compétition. Il faut oublier la pratique orientée

vers des progrès et consignée précisément en termes de séries, intervalles. Cette notion reviendra progressivement avec l'entrée en phase de préparation physique générale puis spécifique, puis reprendra le dessus quand l'entraînement cycliste reprendra sa place prioritaire.

Prendre du recul pour avancer

Le cyclisme durant cette période de coupure? Disons qu'il faut le mettre entre parenthèses. Rien n'empêche de mettre les pédales plates sur son vtt et d'aller s'amuser à retrouver les bonnes postures en essayant quelques obstacles. L'essentiel étant de ne pas trop pédaler. Jouer un peu sur le vélo, ça suffit. Un peu de vélo de route? Pourquoi pas si c'est pour rendre visite à un pote qui n'habite pas trop loin. Ce qui peut être utile en revanche, c'est d'utiliser quelques heures qui n'ont pas servi à rouler pour faire un retour sur son année cycliste. Analyse des périodes de forme, de fatigue, de doute. Pour essayer de voir quoi changer au moment de se remettre en selle pour préparer la saison suivante. Il est plus facile de prendre du recul quand on a le temps que lorsque les échéances se succèdent dimanche après dimanche.

Plus c'est long plus c'est bon?

La durée de cette période? Elle est assez brève (disons une à trois semaines), dépend du degré d'usure psychologique du coureur. S'il a encore "envie" après le Roc d'Azur (disons le 10 octobre pour prendre la référence 2004), elle peut se limiter à une dizaine de jours, alors que si le coureur "n'en peut plus" de faire du vélo et encore du vélo, il ne faut pas hésiter à terminer le mois d'octobre en dilettante, voire prolonger la détente jusqu'à un mois. À partir du moment où il y a de l'activité physique raisonnable et que le corps ne dépérit pas, la période peut s'allonger sans risque. Et le début de la période de PPG a toutes les chances de mieux se passer. N'oublions pas qu'un des principes essentiels de l'entraînement est de bien séparer les intensités. Il ne faut surtout pas poser les fondations d'un entraînement sur une base émoussée. Il est essentiel d'attaquer frais, sous peine de se sentir très rapidement stagner et de tout stopper au beau milieu de l'hiver. Bref, il vaut mieux prolonger un peu cette période plutôt que de ne jamais être efficace.

Du temps devant vous? Détendez vous.

Détente? C'est peut-être le mot-clé pour caractériser cette période qui suit immédiatement la dernière compétition de l'année. Ce mot a plusieurs acceptions.

Il signifie bien sûr le relâchement d'une tension, celle de la compétition et de ses nécessités de rendement. Dans cet ordre d'idée il est ambivalent. Car la tension (ou stress) peut à la fois être source de frustrations (ex: je dois me coucher tôt alors qu'il y a un film sympa à la télé), et de progrès (être "tendu vers un objectif" aide à faire abstraction de tout ce qui n'est pas utile à son atteinte).

La détente doit être présente sans être trop forte. Pensez à un élastique. On pourra le retendre si on ne l'a pas cassé. Celui qui ne veut plus entendre parler de vélo ou même d'activité physique à la fin de sa saison doit se poser beaucoup de questions sur ce qu'il a imposé à son organisme (charge d'entraînement ou de compétition excessive. Hygiène de vie trop laxiste comparée aux efforts demandés? **Aides médicamenteuses qui ont forcé l'organisme au-delà de ses limites??**).

Détente signifie aussi bien être. On se détend en rentrant chez soi et en s'allongeant sur le divan, ou en se prélassant dans un bain chaud après une dure journée. Au bout d'un certain temps d'inactivité, l'envie d'agir revient. Cette envie revenue peut être le signal de reprise d'une activité plus organisée et intense. La détente, au sens géopolitique, signifie une période de paix retrouvée entre des pays. Il y a un peu de cela aussi dans la période qui suit la dernière compétition de l'année. Se retrouver, faire le point, sans pression, dans la bonne humeur, en accord avec soi-même.

Et prendre un peu de bon temps, avant de se presser et se stresser à nouveau.

PAR JEAN-PAUL STEPHAN, CHAMPION DU MONDE MASTERS 2