



ATTEINDRE UNE PERFORMANCE SPORTIVE OPTIMALE: CONSTANCE VS INTENSITÉ

Par Teodora Dumitrescu, Réceptionniste de l'accueil et collaboratrice médias sociaux

Dans le domaine du sport, la poursuite de l'excellence a un prix élevé. Le désir d'être le meilleur conduit souvent les athlètes à suivre des séances d'entraînement intenses et épuisantes où le corps est poussé au-delà de ses limites. Il est difficile de résister aux résultats rapides et au succès du jour au lendemain, mais il est tout aussi difficile de les maintenir à long terme. Et si la véritable clé d'une performance optimale ne consistait pas à repousser vos limites à chaque séance d'entraînement? Et si le secret de l'excellence à long terme résidait plutôt dans votre engagement à vous améliorer jour après jour?

Le chemin vers l'excellence n'est pas tracé pour celui qui y va le plus fort, mais plutôt pour celui qui peut demeurer discipliné à continuer à s'améliorer sur une longue période. Souvent éclipsée par les efforts à haute intensité, la constance à long terme est le véritable fondement de la réussite. Pour mieux comprendre comment la constance de l'entraînement l'emporte sur l'intensité, j'ai demandé à notre expert Larry Hunter de nous exposer son point de vue sur le rôle que joue la constance dans l'atteinte d'une performance optimale.

[Larry](#) est l'un de nos entraîneurs personnels au MAA, l'entraîneur de force et conditionnement physique pour l'équipe de basket-ball masculine à l'Université McGill, ainsi que l'entraîneur de compétences et de force pour le basket-ball dans le cadre du programme d'excellence sportive à l'école secondaire *Heritage Regional High School*. Voyons pourquoi la constance devrait être au cœur de la stratégie d'entraînement de chaque athlète.

COMMENT VOTRE CORPS RÉAGIT-IL À L'ENTRAÎNEMENT?

Pensez à la première fois que vous avez fait du vélo quand vous étiez enfant. Il y a de fortes chances que vous ne soyez pas allé très loin et que vous soyez même tombé plusieurs fois, malgré tous les efforts que vous avez mis pour y parvenir. Si vous savez aujourd'hui faire du vélo, c'est grâce aux efforts répétés que vous avez déployés pour apprendre à le faire.

En matière d'adaptation physique, le corps réagit mieux à la répétition. Vos petits progrès quotidiens contribuent à ce que votre corps s'adapte aux efforts que vous lui imposez encore et encore. Au fil du temps, vous augmentez ainsi votre capacité à faire face à davantage de travail au fur et à mesure que l'entraînement se poursuit. L'exercice régulier permet d'améliorer progressivement la force, l'endurance et le développement des compétences.

En plus de la répétition, la surcharge progressive est importante pour indiquer graduellement à votre corps qu'il a besoin de s'améliorer. La clé consiste à augmenter légèrement l'intensité ou le volume au fil du temps, ce qui permet à votre corps de s'adapter progressivement à de nouvelles exigences physiques. Cette approche permet de développer durablement votre force et votre condition physique et vous évite le surentraînement et les risques de blessures.

Comme le dit Larry, « personne ne s'entraîne pour un marathon en courant un marathon tous les jours. Il faut jouer le jeu à long terme ET le jeu à court terme. C'est une question de constance. Vous ne pouvez pas l'activer et la désactiver et vous attendre à obtenir les résultats que vous souhaitez. »

UNE BASE SOLIDE POUR UNE MEILLEURE PRÉPARATION

Pour avoir une routine d'entraînement constante, il ne s'agit pas de tout faire en même temps, mais plutôt de se concentrer sur de petites améliorations dans certains domaines qui nécessitent une pratique répétée. La mémoire musculaire est un élément essentiel dans votre parcours d'amélioration. En pratiquant régulièrement les mêmes mouvements, de nouvelles connexions neuronales sont créées, ce qui rend vos mouvements plus automatiques et naturels. Au fil du temps, ces petits efforts constants conduisent à une maîtrise complète des compétences.

Qu'il s'agisse du jeu de jambes d'un joueur de basket-ball ou de la technique de frappe d'un boxeur, la répétition est essentielle pour créer la mémoire musculaire. L'objectif ultime pour atteindre une performance maximale est de parvenir à un point où vous n'avez même pas besoin de réfléchir comment votre corps doit exécuter un mouvement spécifique, il le fait tout seul.

LES BIENFAITS MENTAUX DE LA CONSTANCE

Si l'adaptation physique est importante dans votre parcours vers l'excellence, les avantages psychologiques d'un entraînement régulier ne doivent pas être négligés. Un entraînement régulier et moins intense développe la discipline et la résilience. Les athlètes disciplinés comprennent que la performance optimale n'est pas une chose ponctuelle, c'est un mode de vie. C'est la combinaison d'habitudes saines et d'un état d'esprit de haute performance.

La constance permet de créer des habitudes durables et d'augmenter la motivation. Une routine équilibrée et régulière fait en sorte que l'entraînement devient une composante naturelle de la vie d'un athlète, ce qui facilite le maintien de l'engagement envers les objectifs à long terme. Shai Gilgeous-Alexander, jeune superstar du basket-ball, est un bon exemple de constance. Il explique sa capacité à établir des normes sans précédent pour son équipe sur [le fait d'être régulier \(en anglais\)](#): « Ma vie entière est constante », a-t-il déclaré lors d'une entrevue d'après-match. « Tout ce que je fais. De ce que je mange, à quand je dors, à mon rétablissement, à mes proches. Tout est constant. C'est une routine pour moi à ce stade ».

Larry explique que « l'entraînement régulier renforce la confiance en soi et l'autodiscipline. Ces caractéristiques sont communes aux personnes qui réussissent. Très peu de choses peuvent les faire dévier de leur chemin, et une fois qu'ils se sont engagés dans quelque chose, ils maintiennent leur engagement. »

LA CLÉ DE LA PRÉVENTION DES BLESSURES ET DE LA RÉCUPÉRATION

L'un des dangers des séances d'entraînement axées sur l'intensité est le risque de blessure. En poussant votre corps à l'extrême sans récupérer correctement, vous augmentez la probabilité de blessures dues à des foulures ou à une surutilisation. Le surentraînement peut également conduire à la fatigue et à l'épuisement, ce qui vous fait perdre votre motivation et nuit à vos progrès. En revanche, un entraînement régulier permet une meilleure récupération, car c'est à ce moment-là que le corps s'adapte et devient plus fort.

En intégrant des périodes de récupération adéquates dans leur entraînement régulier, les athlètes réduisent le risque de blessure et s'assurent que leur corps peut supporter le stress de la performance. Cela permet au corps d'acquies progressivement de la force et de l'endurance, ce qui prolonge la longévité de la carrière d'un athlète et optimise ses performances à long terme.

« La récupération est souvent négligée, alors qu'il s'agit d'un élément clé de l'entraînement », explique Larry. « Tout le monde met l'accent sur l'entraînement et oublie complètement la récupération. L'hydratation, la nutrition et le sommeil sont des piliers essentiels de la récupération, mais les gens se concentrent souvent sur des gadgets et des solutions rapides pour faire le travail. Montrez-moi quelqu'un qui mange bien, s'hydrate correctement et dort suffisamment, et je vous montrerai une personne qui obtient des résultats! ».

SUCCÈS À LONG TERME OU GAINS À COURT TERME: VOTRE CHOIX

Lorsqu'on lui demande de citer un exemple d'athlète faisant preuve d'une incroyable constance, Larry fait l'éloge d'une figure bien connue du basket-ball : « Il n'y a pas de meilleur exemple de longévité et de constance dans le sport en ce moment que LeBron James. Il va bientôt avoir 40 ans et plus de 20 ans de performance au plus haut niveau, et il ne montre aucun signe de ralentissement. Tout athlète capable de rester au sommet de son sport pendant deux décennies est assurément doté de plus que d'une bonne génétique. Ces athlètes comprennent que pour rester au sommet, ils doivent faire beaucoup de travail supplémentaire que la plupart des gens ne sont pas prêts à faire ».

En revanche, de nombreux athlètes connaissent un succès éphémère en raison d'habitudes de travail inconstantes. Qu'il s'agisse de surentraînement ou de négligence dans le développement des compétences, l'absence d'habitudes durables conduit souvent un athlète à déraiser. L'intensité seule ne compense pas les mauvaises habitudes de vie, qui sont des éléments clés d'une routine d'entraînement régulière.

Notre expert Larry attribue également ce phénomène à une trop grande satisfaction lorsque nous commençons à obtenir des résultats: « Beaucoup de gens obtiennent les résultats qu'ils souhaitent, mais cessent de travailler une fois l'objectif atteint. Si vous voulez conserver vos résultats, vous devez en fait travailler davantage. Pour quelqu'un qui essaie de perdre 50 livres, les 10 à 20 premières livres peuvent être éliminées très facilement. Les 10 à 20 livres suivantes seront peut-être un peu plus difficiles. Enfin, c'est sur les 10 à 20 dernières livres qu'il faut se concentrer davantage et travailler encore plus fort. Nous nous contentons souvent d'être satisfaits lorsque nous commençons à voir des résultats. C'est lorsque nous commençons à voir les résultats que nous devons baisser la tête et continuer à travailler! ».

COMMENT ASSURER LA CONSTANCE DANS VOTRE ENTRAÎNEMENT?

Le conseil numéro un de Larry pour bâtir une constance repose sur une chose simple: définir ses priorités.

« Si c'est important, vous prendrez le temps de le faire, quoi qu'il arrive », dit-il. « Bien sûr, il peut y avoir des circonstances atténuantes. Mais si vous les éliminez de l'équation, les personnes qui réussissent vont se présenter régulièrement et travailler. La plupart des gens ne manqueraient pas un rendez-vous chez le médecin ou le dentiste, alors pourquoi manqueriez-vous une séance d'entraînement ? Surtout si vous savez qu'elle vous permettra de vous sentir mieux. Inscrivez-le dans votre calendrier. Faites en sorte qu'elle ne soit pas négociable. Qu'il s'agisse de 20 minutes ou d'une heure, le temps que vous vous accordez est votre bien le plus précieux. Ne le donnez à personne d'autre ! Un rêve sans plan n'est qu'un souhait. Planifiez ce que vous voulez faire, comment vous voulez le faire et ce que vous devez faire pour réussir ».

Les athlètes de tous niveaux doivent souvent se concentrer uniquement sur leurs performances et ont besoin d'une bonne équipe d'entraîneurs pour les aider à réussir, c'est pourquoi Larry recommande également aux gens de se faire aider lorsqu'ils en ressentent le besoin: « Si vous avez besoin d'aide, demandez-le. Le succès n'arrive pas tout seul. Derrière chaque personne qui réussit, il y a toute une équipe qui réussit. Ne craignez pas tendre la main à ceux qui ont été là où vous voulez aller ou qui en savent plus sur ce que vous essayez d'accomplir.

Comme le dit un vieux proverbe africain, "si vous voulez aller vite, allez-y seul. Si vous voulez aller loin, allez-y ensemble" ».

OUBLIEZ LES RACCOURCIS, PRENEZ LE CHEMIN LE PLUS LONG

Dans la quête d'une performance optimale, il est facile de se laisser distraire par les séances d'entraînement qui font gagner du temps et les solutions rapides. Cependant, le véritable secret d'une performance optimale à long terme réside dans un engagement régulier et inébranlable en faveur d'un entraînement constant. Si l'intensité seule peut offrir des récompenses à court terme, c'est la discipline qui consiste à se présenter tous les jours, même quand on n'en a pas envie, qui mène au succès à long terme.

Ce sont les petites améliorations et la confiance dans le processus qui mènent en fin de compte à l'excellence. Les athlètes qui privilégient la constance à l'intensité sont ceux qui non seulement atteignent le sommet de la montagne, mais y restent. Les champions ne restent pas au sommet en faisant occasionnellement une ou deux séances d'entraînement intenses. Ils se présentent tous les jours et maintiennent la discipline nécessaire pour continuer à s'améliorer de manière régulière et constante. En fin de compte, ce ne sont pas les efforts intenses et sporadiques qui définissent le succès; c'est la poursuite calme et persistante du progrès, une séance d'entraînement à la fois.