Saison 6 Ép.4

Maîtrisez l'Art de l'Affûtage pour atteindre votre Pic de Forme (ça peut tout changer !)

L'art de l'affûtage est une composante essentielle de la préparation des athlètes, visant à optimiser leur performance lors d'une compétition. Cette phase, souvent considérée comme mystérieuse et délicate, nécessite une réduction contrôlée de l'entraînement pour permettre à l'athlète d'atteindre son pic de forme physique et mentale au moment crucial. Bien que non obligatoire, l'affûtage est spécifiquement pertinent pour les compétitions principales, et son application dépend des objectifs et de l'importance accordée à chaque course.

L'affûtage : qu'est-ce que c'est ?

Trois aspects fondamentaux définissent l'affûtage :

- **la durée,** qui varie généralement de une à trois semaines pour les amateurs
- **la méthode de réduction de l'entraînement,** qui peut être linéaire ou dégressive pour éviter une cassure brutale
- **le maintien de l'intensité,** essentiel même lorsque le volume d'entraînement diminue.

Cette phase est loin d'être une science exacte, reflétant la diversité des approches parmi les entraîneurs.

À quoi sert l'affûtage ?

L'affûtage joue un rôle paradoxal, car il implique une réduction de l'entraînement qui, à première vue, semble contre-intuitive. Cependant, cette réduction est stratégique : **elle permet une récupération qui est cruciale pour la performance à court terme,** malgré une baisse potentielle de la condition physique sur le moyen terme. Cette phase est donc une balance délicate entre le maintien de la forme et la récupération.

Sur le plan psychologique, l'affûtage requiert une gestion du stress et de l'anxiété. Une récupération mentale efficace est indispensable pour que cette phase soit productive.
Le risque de fatigue mentale liée à la réduction de l'entraînement peut rendre l'affûtage contre-productif, soulignant l'importance d'ajuster la durée de cette phase en fonction de la réponse individuelle au stress.

Comment mettre en place sa période d'affûtage ?

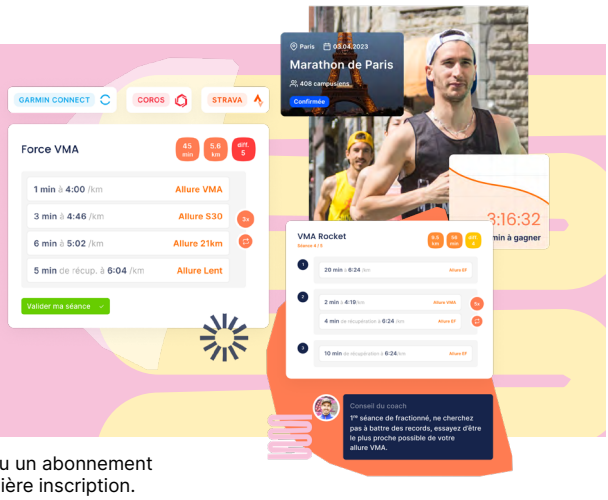
La mise en œuvre de l'affûtage nécessite une adaptation des séances d'entraînement, sans pour autant s'appuyer sur des séances spécifiques d'affûtage. La clé réside dans la personnalisation de la préparation : **ajuster le volume et l'intensité des séances habituelles pour entrer dans une phase d'affûtage efficace, tout en évitant une réduction trop abrupte.** La stratégie peut varier d'un athlète à l'autre, d'où l'importance d'aborder cette phase avec une approche individualisée.

La période d'affûtage culmine avec le **«Shake Out Run»**, une sortie légère précédant la compétition d'un ou deux jours, conçue pour activer les muscles et affiner les sensations. Cet entraînement final joue un rôle crucial tant sur le plan physique que mental, préparant l'athlète pour la compétition à venir. Malgré les inquiétudes communes comme les jambes lourdes avant la course, l'expérience montre que cela n'empêche pas la réalisation de performances exceptionnelles. L'affûtage, correctement maîtrisé, est donc un levier puissant pour atteindre des sommets le jour J.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.