Saison 7 Ép.1

Volume : Les dangers de trop courir et comment trouver le bon équilibre ?

De nombreux coureurs pensent qu'augmenter le volume d'entraînement, c'est-à-dire le nombre de kilomètres parcourus chaque semaine, est le principal levier pour améliorer leurs performances. Cependant, cette approche peut se révéler simpliste et même contre-productive si elle est mal gérée.

Volume d'entraînement : à quoi ça sert ?

Le volume d'entraînement est une composante essentielle de la **charge d'entraînement, qui combine volume et intensité**. Si la littérature scientifique démontre une corrélation positive entre volume annuel et performance, il est essentiel de prendre en compte la capacité individuelle de chaque coureur à assimiler cette charge. **La surcharge progressive, qui consiste à augmenter graduellement la charge d'entraînement, est une méthode plus durable pour progresser sans risque de blessures.**

Pourquoi chercher à augmenter son volume d'entraînement ?

Cependant, beaucoup de coureurs amateurs sont influencés par les élites, qui s'entraînent souvent à des niveaux impressionnants, parfois au-delà de 200 kilomètres par semaine. Or, ces athlètes professionnels ont généralement des années de préparation progressive derrière eux. Calquer son entraînement sur ces modèles sans une préparation adéquate est une erreur qui peut mener à des blessures. Ainsi, augmenter le volume d'entraînement sans tenir compte de ses capacités et de ses besoins individuels n'est pas recommandé, surtout pour les amateurs.

En outre, le volume reste une composante importante pour la progression, mais son augmentation doit être faite avec prudence. Les études montrent que de nombreux athlètes amateurs s'entraînent avec une trop grande intensité, ce qui augmente le risque de blessures. Lorsqu'il devient difficile d'ajouter des séances intensives, le volume peut être ajusté, mais cela doit se faire progressivement et en fonction des réactions du corps. **Une approche structurée, qui tient compte de l'individualité de chaque coureur, est donc cruciale pour éviter les effets néfastes d'une surcharge.**

Les dangers d'une augmentation du volume non maîtrisée

Les dangers d'une augmentation non maîtrisée du volume d'entraînement incluent la fatigue excessive, des troubles du sommeil, des déséquilibres hormonaux et des blessures. Cela peut aussi affecter la qualité des séances d'intensité, car le corps sera trop fatigué pour performer efficacement.

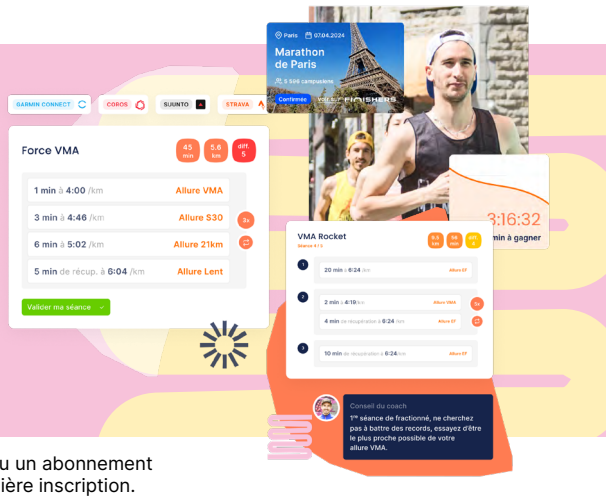
Quelles sont les alternatives à l'augmentation du volume ?

Pour progresser sans augmenter le volume, il est possible de se concentrer sur d'autres aspects tels que l'alimentation, l'hydratation, le sommeil, la gestion du stress et l'assiduité dans l'entraînement. **Mieux vaut maintenir une régularité sur le long terme plutôt que d'essayer de forcer une progression rapide, souvent au prix de la santé.**

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.