

COUPURE ANNUELLE : QUAND NE PLUS COURIR FAIT PROGRESSER !

Prendre une pause dans son entraînement peut sembler paradoxal pour de nombreux coureurs, mais c'est en réalité un levier essentiel pour progresser. Bien planifiée, cette coupure offre des bénéfices multiples : récupération, prévention des blessures, regain de motivation et performances à long terme. Voici un résumé structuré pour mieux comprendre l'intérêt de ces pauses stratégiques.

Qu'est-ce qu'une coupure sportive ?

La coupure sportive est une pause volontaire et planifiée dans le cadre d'un programme d'entraînement. Elle se distingue des interruptions imprévues (blessures, imprévus) et vise des objectifs précis :

- **Récupération physique** : régénération des muscles, articulations et systèmes hormonaux.
- **Récupération mentale** : éviter la lassitude et le burnout.
- **Prévention des blessures** : limiter l'impact des microtraumatismes.
- **Reconnexion au plaisir** : profiter d'autres activités ou passer plus de temps en famille.

La durée d'une coupure varie selon le niveau et les objectifs du coureur : quelques jours pour un coureur de 10 km, plusieurs semaines pour un marathonien.

Les bienfaits d'une coupure planifiée

1. Prévenir la fatigue et le surentraînement

Une pause permet d'éviter les déséquilibres hormonaux (hausse du cortisol, baisse de testostérone) et de repartir sur des bases saines.

2. Renforcer la motivation

Réduire temporairement la charge aide à raviver l'envie de courir.

3. Favoriser la progression à long terme

Si les bénéfices ne sont pas immédiats, les coupures soutiennent des saisons solides en évitant l'épuisement.

4. Effets physiologiques positifs

Une récupération musculaire et cardiovasculaire optimale peut même améliorer certains marqueurs de performance (capacité aérobie).

Le désentraînement : quels impacts ?

La perte de performance inquiète souvent les coureurs. Cependant, les effets du désentraînement, étudiés par Mujika et Padilla, restent limités pour les amateurs :

- **VO2 max** : perte de 3,6 à 14 % en moins de 4 semaines.
- **Volume d'éjection systolique** : baisse de 10 à 17 % à court terme.
- **Masse musculaire** : peu de changement significatif à court terme, mais des pertes à long terme.

Ces effets sont réversibles avec une reprise progressive.

Les 5 règles d'or d'une coupure réussie

1. **Adaptez la durée** : trouver un équilibre selon vos besoins.
2. **Surveillez vos marqueurs** : fréquence cardiaque, sommeil, etc.
3. **Maintenez une bonne nutrition** : évitez une prise de poids excessive.
4. **Restez actif** : optez pour des activités douces (marche, vélo).
5. **Reprenez progressivement** : augmentez la charge petit à petit.

Entraînement croisé ou arrêt complet ?

Si arrêter totalement vous inquiète, pratiquez des activités comme la natation, le vélo ou le yoga. Le but est de maintenir un plaisir physique et mental.

Conclusion

La coupure annuelle est un outil essentiel pour progresser durablement, prévenir les blessures et retrouver du plaisir. En respectant durée, activité et reprise progressive, vous transformez cette pause en atout de performance.

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***

The image shows a mobile app interface for 'CAMPUS COACH'. It features a 'Marathon de Paris' event card with a photo of a runner and a '3:16:32 min à gagner' goal. Below this, there's a 'Force VMA' section with a table of training intervals:

Duration	Speed	Intensity
1 min à 4:00 /km	Allure VMA	45%
3 min à 4:40 /km	Allure S30	50%
6 min à 5:02 /km	Allure 21km	55%
5 min de récup. à 6:04 /km	Allure Lent	60%

There are also buttons for 'Valider ma séance' and 'VMA Rocket' with a '3:16:32 min à gagner' target. A coach's tip is visible at the bottom: 'Conseil du coach: Le plaisir de fractionné, ne cherchez pas à battre des records, essayez d'être le plus proche possible de votre allure VMA.'

*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.