

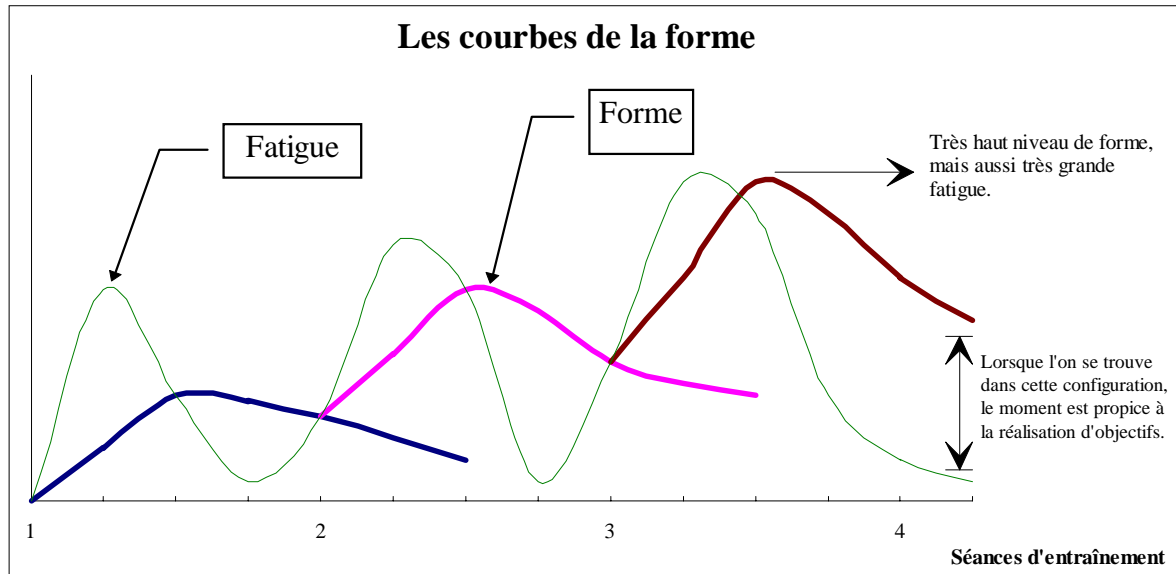


## Pourquoi progresse-t-on en s'entraînant ?

L'entraînement, produit chez tous les individus deux types de phénomènes, facilement mesurables par chacun:

- ⇒ il est source de fatigue;
- ⇒ il améliore l'état de forme.

Tous deux s'élèvent rapidement après un effort, mais avec des délais sensiblement différents. Ainsi, l'effet de forme se manifeste plus tard, et dure plus longtemps, que l'effet de fatigue (cf. schéma *Les courbes de la forme*).



Concrètement, il résulte de ce constat, que la performance maximale est non pas réalisée au top de l'effet de forme, mais au moment où la différence entre les deux paramètres, que sont FATIGUE et FORME, sera la plus importante. La réussite de la préparation à un objectif, dépendra donc de la bonne gestion du repos, après les efforts fournis à l'entraînement. De récentes recherches sur des groupes de sportifs, ont montré qu'un programme allégé (diminution d'1/3 de la charge de travail hebdomadaire, à raison de 3 séances), débuté 10 à 15 jours avant l'objectif, permettait à ces derniers de réaliser de très bonnes performances.