



GUIDE

10 CONSEILS

Utilisés par les meilleurs athlètes pour atteindre le top niveau

Dans ce livre blanc proposé par Triloop, l'objectif est de faire le tour des choses que font les meilleurs athlètes pour progresser durablement. Ces éléments que nous avons résumé en 10 conseils ont permis à beaucoup d'athlètes d'atteindre le niveau élite national, voire mondial, mais aussi et surtout de continuer de progresser et de performer.

Il ne s'agit pas ici de méthodes d'entraînement pures. Il est évident que le contenu des entraînements, le détail de la planification ou la répartition de la charge ont un impact direct sur la performance et sont des composantes qui doivent être individualisées. Néanmoins, ces aspects purement entraînement ne sont pas les seuls paramètres qui peuvent expliquer la progression et le niveau de la majorité des athlètes élites. Il s'agit ici de pratiques que beaucoup d'entre eux utilisent et que la plupart des gens peuvent mettre en place. Ce sont des éléments qui ne sont pas liés précisément au sport que vous pratiquez et qui, vous comprendrez pourquoi, ont un impact direct sur votre progression et vous permettront d'avoir une pratique saine et durable.

Ce livre blanc s'adresse à n'importe quel sportif qui souhaite progresser dans sa pratique, qu'il s'agisse du triathlon, de la course à pied, de la natation, du trail, ou de tout autre sport d'endurance outdoor.

1 *TENIR UN JOURNAL DE BORD*

Tenir un journal de bord c'est quoi ? Il s'agit tout simplement de noter ses impressions et son ressenti après chaque séance. L'idée derrière ça est de prendre du recul sur ce qui a été positif, ou au contraire, sur ce qui a été plus compliqué. En le faisant, vous verrez qu'il y a souvent beaucoup de choses à dire et que l'on aurait tout simplement oublié si on n'avait pas fait cette démarche. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître et ensuite à mieux gérer votre effort. Les coureurs professionnels peuvent par exemple courir à leur seuil anaérobie lactique sans regarder la montre. Ils utilisent uniquement leurs sensations. Ils ont une connaissance parfaite de leur corps, ce qui leur permet de gérer leur effort avec précision.

Un autre intérêt à cela peut se trouver à la fin d'une préparation pour une course. En effet, en parcourant votre journal de bord, vous pourrez vous remémorer avec précision le chemin parcouru. Cela paraît anodin, mais vous rappeler l'ensemble des difficultés et des étapes franchies peut donner un énorme boost de motivation le jour de la course.

Exemple de trame de journal de bord

Détail de la séance : *Ici vous notez le contenu de la séance effectuée*

Conditions :

- **météo :** *Ici vous notez les conditions météo : vent, pluie, froid, etc.*

- **physique :** *Ici vous notez votre état physique au début de la séance.*

Par exemple : courbatures de la veille, en forme, ou un peu de fatigue dans les jambes

Sensations : *Ici vous notez l'ensemble de votre ressenti, si c'était dur, qu'est ce que vous vous êtes dit pendant la séance, qu'est ce qui a été selon vous le facteur limitant, etc.*

Utiliser une trame comme sur l'exemple ci-contre est une bonne méthode pour être assidu dans la démarche et être le plus exhaustif possible. Bien sûr, à vous de personnaliser en fonction de ce qui vous semble le plus pertinent.

Vous pouvez tenir ce journal de bord soit sur un carnet ou un agenda, soit de façon numérique sur l'application de votre montre ou sur une application de programmation d'entraînement type Nolio ou Ido Sport.