

Le Poids de Forme

Le poids de forme est le poids dans lequel on se sent bien, physiquement et moralement. On peut être à son poids de forme sans avoir obligatoirement l'IMC attendue suivant son âge et sa taille, les formules toutes faites renvoient à une population moyenne et ne tiennent pas compte des sujets sportifs comme nous, triathlètes avec activités physiques diversifiées et multiples.



Au lieu de poids idéal, il est préférable de parler de poids de forme et, compte-tenu de l'âge et de la taille, il s'agit de stabiliser son poids. Il ne faut pas se polariser sur un chiffre en particulier.

Pour les deux disciplines portées (course à pied et vélo), le bon poids de forme serait celui où le rendement mécanique est le meilleur. (rapport poids / puissance optimisé) . Vous en avez tous fait la triste expérience(!), gravir une côte en course à pied ou à vélo avec un « surpoids » va entamer votre résistance à l'effort. Inutile de courir avec des runnings de 205 grammes, les sensations de « légèreté » seront rapidement envolées et, à la sortie de l'hiver, la sanction peut être sévère pour certains.

L'erreur serait de vouloir perdre 5 à 6 kg en moins d'un mois pour pouvoir visser comme à la belle époque. Le travail hivernal, s'il est bien conduit, va vous permettre de passer cette étape en trois mois, Pour cela il faudra s'astreindre à des sorties longues en endurance I1 FC max inférieure à 75%, quelques footings à jeun le matin, sans en abuser, les entrainements en IT , enfin votre ration alimentaire doit être en rapport avec votre activité.

*IT= intervalle training

*I1 = Intensité 1 sur Echelle d'Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice (échelle d'ESIE , Grappe et al. 1999)

<http://www.fredericgrappe.com/entrainement/informations/ESIE1.pdf>



Comment bien se peser

- ♥ Pour éviter l'effet parasite des repas, il faut prendre son poids le matin, à jeun, après avoir uriné.
- ♥ Il faut faire une moyenne sur plusieurs jours d'affilée pour compenser les fluctuations.
- ♥ Il faut faire la comparaison à des périodes d'intensité d'entraînement similaire, en dehors des éventuelles périodes de musculation, ou après des blessures ou repos prolongés.
- Un petit plus, l'utilisation d'une balance moderne avec calcul d'IMC , peut être un outil ludique de contrôle.

La surveillance du poids

Le plus efficace pour connaître son poids de forme est la surveillance du poids avec l'expérience et le carnet d'entraînement. Le poids de forme, c'est le poids auquel on se sent le mieux et auquel on fait les meilleures performances. Au poids de forme, notre organisme fonctionne de façon optimale.

Pour connaître son poids de forme, on peut se peser avant chaque compétition et voir à quel poids on se situe lors de ses meilleurs résultats. Le poids de forme n'est pas un critère isolé, le pourcentage de masse grasse joue aussi un rôle important. En effet, un sportif sera, au même poids, plus efficace avec un pourcentage de masse grasse ni trop haut ni trop bas.

Il faut surveiller son poids :

- afin d'optimiser les performances sportives, car un kilo de trop nécessite de l'énergie pour le transporter, mais un kilo de déficit entame les capacités de l'organisme,
- pour ne pas avoir besoin de corriger son poids juste avant une compétition, au risque de se déshydrater si on a besoin de perdre du poids ou au risque de ne prendre que du gras si on a besoin de prendre du poids.



Comment rester à son poids de forme ?

- ♥ En s'entraînant régulièrement et de façon adaptée.
- ♥ En ayant une alimentation équilibrée et variée.
- ♥ En surveillant régulièrement son poids (sans devenir obnubilé par lui).

Avoir le poids de forme ne veut pas dire être le moins lourd possible car si on perd trop de poids on risque le surentraînement et la baisse des performances. La perte de poids peut altérer les performances si on perd trop de muscle. La déshydratation peut entraîner des baisses de performance (endurance et force musculaire) et augmenter le risque de blessures. Avoir un pourcentage de masse grasse trop bas entraîne une sensibilité accrue aux infections et une baisse de la résistance à l'effort. Il vaudra toujours mieux avoir 1 à 2 kg de trop que 1 à 2 kg de déficit. Le poids de forme est un critère individuel, deux athlètes de même taille pratiquant le même sport n'auront pas obligatoirement le même poids de forme.



Gestion du poids dans la préparation à un objectif.

Votre poids va être un élément essentiel dans votre performance finale en vue d'un objectif majeur (Tribreizh, Nice ou Embrun). Inutile de grappiller 250g sur une paire de roues et être au final à trois kg de son PF !

Votre rapport poids / puissance doit être à son pic, on doit être « affûté ».

Première recommandation, le PF doit être atteint au moins 1 mois avant le jour J, pas de régime dans les dernières semaines avant l'objectif, le poids doit être stable.

Pendant la période d'entraînement, pas de restrictions alimentaires, ne pas oublier de boire beaucoup, équilibrer au mieux l'alimentation, réduire les graisses (sauces, crème, huile, charcuteries, fritures, fromage et gâteaux).

Pendant cette période, fractionner plus vos repas (3 repas + 2 collations) surtout lorsque que l'on s'entraîne parfois deux fois par jour ; il faut absolument éviter d'avoir faim en ayant un apport moins important à chaque fois mais plus fractionné.

Il n'est pas inutile de demander conseil à un médecin nutritionniste afin de parfaire ses connaissances sur l'alimentation, savoir personnaliser sa ration alimentaire, s'assurer que son comportement alimentaire est bon et adapté à son mode de vie.

Ne pas oublier les entraînements en récup à 60% de la FC : ces séances sont, par excellence, de bons brûleurs de graisses !



Sur ce , je bois à votre santé! RDV en juin et AFFUTE...

RV