

Le «coup de mou» dure parfois bien au-delà de la «journée sans», une période difficile à gérer pour le sportif

# Quand la machine s'enraie

« PATRICK BIOLLEY

**Mécanique** » Qui n'a jamais connu le fameux petit coup de mou? Celui qui empêche d'exploiter 100% de ses capacités physiques? Tout un chacun ayant déjà mis un dossard ou ayant un passé de compétiteur a sûrement fait l'amère découverte du jour sans, celui sans lequel le podium ou, au pire, le top 10, était atteignable. Mais que se passe-t-il quand la mésaventure perdure et se répète inlassablement course après course. «C'est tellement frustrant. Tu ne comprends pas ce qu'il t'arrive en fait, explique Nicole Donzallaz, fondeuse en Coupe du monde longue distance, touchée par un tel passage à vide en 2017. Les paramètres physiologiques étaient bons, les entraînements se passaient bien, mais en course je plafonnais, je n'arrivais pas à faire monter les tours.»

**«Il est difficile de faire comprendre qu'il est impossible d'être tout le temps à 100%»** Romain Ducret

La Gruérienne a découvert par la suite d'où venait son problème: une hyperthyroïdie soignée avec le mauvais médicament. Encore aujourd'hui, elle en veut au médecin qui la suivait à l'époque. «J'avais aussi le ventre qui gonflait à cause d'une bactérie, mais le docteur disait que c'était la faute au stress, soufflet-elle. Aujourd'hui, je n'y pense plus, même si j'ai perdu deux ans, et à plus de trente ans cela compte. On apprend. Il faut surtout savoir s'entourer des bonnes personnes.»

**«Erreurs de programmation»** D'autres sportifs interrogés ces derniers mois, touchés par ces coups de mou à répétition, ont les mêmes mots à la bouche: frustration, incompréhension, perte de confiance. Car, plus que la mésaventure en termes de résultats, c'est retrouver cette confiance qui est compliqué. «Mais ce n'est pas impossible!, rétorque



**Alors que la saison de ski-alpinisme reprend gentiment dans la région, nombreux seront les athlètes à expérimenter le fameux coup de mou.** Alain Wicht-archives

Romain Ducret, coach mental professionnel. Le manque de confiance d'un sportif peut être rétabli. Tout se travaille dans le mental. Les sportifs ont parfois du mal à comprendre que la machine peut s'enraver.»

Mais le mental est souvent étudié dans un deuxième temps, les sportifs se préoccupant d'abord de la mécanique. Si la période dite «sans» n'est pas causée par une maladie comme dans le cas de Nicole Donzallaz, il faut creuser ailleurs. «Un mauvais jour ou un coup de mou prolongé sont très souvent le résultat d'une erreur de programmation de l'entraînement, de la récupération ou de séances trop intensives», analyse le professeur Vincent Gremeaux, responsable du Centre de médecine du sport du Centre hospitalier universitaire vau-

dois (CHUV). «Pour une fracture ou une pathologie infectieuse, nous pouvons par exemple utiliser l'imagerie médicale ou faire une prise de sang pour avoir une réponse précise, continue-t-il. Quand il faut analyser les entraînements ou l'alimentation des sportifs, c'est plus compliqué. Les patients ne nous disent pas forcément tout et il n'y a pas un test sanguin qui va tout nous révéler.»

## La santé à long terme

Borné, le sportif, peut-être encore plus l'amateur d'effort individuel, habitué à son autonomie, peine à se remettre en cause. «Le plus difficile est de faire comprendre aux sportifs qu'il est impossible d'être constamment à 100%, s'exclame Romain Ducret. Parfois, un athlète parvien-

dra à être au-dessus de ses capacités, mais la plupart du temps, il sera un peu en dessous et ça, il doit l'accepter.» Et quand ce dernier ne veut pas comprendre que ces coups de mou à répétition peuvent avoir des incidences au-delà des résultats, il y a un autre levier à utiliser. «Les sportifs ont parfois de la peine à admettre qu'ils font quelque chose de faux, c'est vrai. Dans ce cas, nous évoluons leur santé à long terme, admet le professeur Vincent Gremeaux. Les gens sont plus sensibles à cette temporalité.»

Souvent, afin d'éviter la défaillance, un athlète pourrait avoir tendance à surcharger ses entraînements ou à modifier sa préparation à l'approche d'une compétition. «Parfois, on essaie quelque chose de nou-

veau, on tente de trouver la recette miracle, mais celle-ci n'existe pas, répète le professeur Gremeaux. Il y a aussi beaucoup de dogmes ou de croyances sur ce que sont un bon entraînement et une bonne alimentation. Les patients sont souvent de bonne foi, ils pensent simplement bien faire. Nous cherchons d'abord sur ce plan-là avant d'aborder les facteurs psychologiques.»

Et Romain Ducret de conclure: «Le sportif qui veut faire de bons résultats doit être capable de s'observer, de s'écouter. Si le ressenti est moins positif que d'habitude, que puis-je faire? Il doit se poser les bonnes questions et agir. Sinon, le hasard entre en ligne de compte et c'est le meilleur moyen pour se retrouver dans une spirale négative.»