

INTRODUCTION



Lorsque j'ai débuté dans les sports d'endurance (d'abord le marathon puis le trail et le triathlon), j'ai commencé par m'entraîner sans réelle méthode. Bien sûr, partant de loin (et même de très loin), j'ai progressé. Puis j'ai appris à mieux m'entraîner et j'ai à nouveau progressé (même si ce n'était pas encore fabuleux). Ensuite, j'ai compris toute l'importance de l'alimentation pour le sportif d'endurance. J'ai mis en place une nutrition plus adaptée et mes performances se sont améliorées. Nous avons alors décidé, avec mon ami Hugues Daniel, de partager nos connaissances en écrivant *Nutrition de l'endurance*. Deux ans plus tard, j'ai découvert l'intérêt de la musculation pour le coureur (mon objectif premier était de limiter les courbatures atroces qui m'empêchaient de marcher correctement durant les jours qui suivaient un marathon). J'ai bâti les prémices de la méthode « Paléofit » : un cross training spécifique des sports d'endurance. Et, j'ai encore progressé. Les amis qui m'accompagnaient dans ces expériences sportives ont amélioré leurs chronos eux aussi. Ensuite est venu le temps du Paléofit plus complet, plus abouti : j'ai inclus l'entraînement polarisé (qui consiste à réaliser des entraînements tantôt à haute intensité, tantôt à basse intensité), j'ai accentué la musculation et j'ai programmé mon entraînement par blocs. J'ai encore amélioré mes performances. Et c'est ainsi que la méthode Paléofit (qui fait l'objet d'un livre) est née. D'aucuns auraient pu croire que ma quête de progression allait s'arrêter là mais c'était sans compter sur ma curiosité insatiable. Ayant lu nombre de publications scientifiques sur le sujet, j'ai débuté et testé une nouvelle méthode d'entraînement, dont il est question dans cet ouvrage : **l'entraînement à glycogène bas**. Et, vous l'avez compris, j'ai encore progressé !

Au moment où j'écris ces lignes, je viens de battre de 20 min mon record personnel sur *Ironman*. Bien entendu, difficile de savoir quelle part de responsabilité a eu l'entraînement à glycogène bas et quelle part a eu le Paléofit ! Mais il est clair que ces deux démarches ont eu un effet bénéfique. D'ailleurs, rien ne les oppose, elles font même bon ménage. Dans mon ouvrage *Paléofit* paru en 2015, j'expliquais déjà que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs s'exerçaient, au moins de temps en temps, avec de faibles réserves en glycogène (de façon non programmée, je vous l'accorde). J'ai commencé à introduire l'entraînement à glycogène bas dans ma préparation physique il y a maintenant quatre ans. Comme la musculation, je l'ai testé progressivement avant de mettre en place une pratique plus rigoureuse et surtout mieux programmée et mieux pensée. Entre-temps, les recherches scientifiques se sont poursuivies, les méthodes se sont affinées et les bénéfiques se sont révélés.

De mon côté, j'ai appris à mieux exploiter cette technique d'entraînement pour l'intégrer pleinement dans ma pratique.

Stresser pour progresser

Vous le savez sans doute, ce sont les stress au sens large qui font progresser en endurance. Cela ne signifie pas forcément qu'il faut souffrir pour progresser. Cela signifie qu'il faut appliquer à son corps des contraintes. Prenons le fractionné comme l'exemple le plus connu de stress favorisant la progression. Ces efforts intenses, bien au-delà des allures de compétition pour un sportif d'endurance ont clairement démontré leurs bénéfices. Ils stressent l'organisme et l'obligent à s'adapter. Mais l'entraînement en endurance douce comme je le préconise dans l'ouvrage *Paléofit* est aussi un stress puisqu'il oblige l'organisme à aller puiser dans ses réserves lipidiques. Il est possible de majorer ces stress afin de maximiser la progression grâce à ce que j'appelle « l'entraînement en contraintes » dont les bénéfices sont maintenant reconnus et démontrés.

Qu'est-ce que l'entraînement en contraintes ?

Il s'agit d'ajouter des contraintes à son entraînement habituel dans le but de booster ses progrès. Plusieurs méthodes reconnues et validées scientifiquement existent pour majorer les contraintes. Ce sont surtout l'entraînement en altitude et ses dérivés (méthode probablement la plus connue et exploitée mais avez-vous tous facilement accès à cette méthode ? Moi non !), et l'entraînement sous la chaleur (malheureusement trop dépendant de la saison sous nos latitudes bien qu'il existe dorénavant des salles thermiques pour s'entraîner sous la chaleur). Nous pouvons aussi ranger dans cette catégorie l'entraînement en côte ou encore l'entraînement avec une veste lestée. L'entraînement par blocs, cumulant par exemple des séances à haute intensité au cours de la même semaine, est aussi un entraînement en contraintes ; la contrainte étant alors le cumul des séances à haute intensité.

L'entraînement à glycogène bas, un type d'entraînement en contraintes efficace et accessible à tous

Une autre méthode d'entraînement en contraintes est *l'entraînement à glycogène bas*. Cela consiste à effectuer des séances d'entraînement avec de faibles réserves musculaires en glycogène. Cette déplétion des muscles en glycogène s'obtient en réduisant périodiquement les apports en glucides. On parle de *periodisation des glucides*. Attention, il ne s'agit pas de suivre quotidiennement un régime pauvre en glucides (*low carb*) ou un régime cétogène [*low carb high fat (LCHF)*]. Ces modes alimentaires sont souvent difficiles à suivre sur le long terme, parfois profitables mais pas toujours, et probablement pas adaptés à tout le monde. Non, il s'agit de répartir

la ration glucidique différemment et stratégiquement. Cette méthode, plus facilement accessible que le *low carb*, a démontré scientifiquement ses bénéfices. C'est du *low carb* intermittent en quelque sorte.

Lorsque vous vous entraînez en ayant mangé très peu de glucides et en ayant vidé vos réserves de glycogène préalablement, vous favorisez des adaptations métaboliques profitables à vos performances et votre santé ! Imaginez-vous attaquant une séance en endurance quelques heures après avoir fait une séance à haute intensité mais sans avoir mangé entre temps ! C'est une contrainte, bien entendu !

Cela va à l'encontre de ce que l'on vous a toujours conseillé. Vous vous dites : « Cela ressemble à de l'entraînement à jeun ! » Vous avez raison mais la contrainte est alors très modérée car seul le foie a perdu son glycogène durant la nuit. Les réserves de glycogène des muscles, elles, sont pleines. S'entraîner les muscles vidés de leur glycogène est bien plus efficace !

Est-ce réellement faisable ?

.....

Personnellement, j'ai été intrigué la première fois que j'ai lu un article à ce sujet. Intrigué ET attiré. J'ai donc testé des séquences variées. Je l'avoue, j'ai parfois été effrayé (et je ne suis pas le seul) par la séquence avant de la faire. Mais mon expérience personnelle, celle des sportifs que je conseille ou encore celle de nombreux sportifs de haut niveau ou amateurs qui utilisent ce type de périodisation des glucides montrent que ces séances sont accessibles à tous (ou presque). Quel que soit votre niveau, je suis convaincu que, comme moi, vous intégrerez ces séquences dans votre planning une fois que vous les aurez testées.

Est-ce risqué ?

.....

Aucunement. Bien entendu, les premières séances de ce type ne seront pas aisées. J'en garde encore quelques mauvais souvenirs. Mais vos premières séances à haute intensité ne l'étaient pas non plus ! En persévérant, vous avez progressé. Ce sera la même chose ici. Comprenez bien que vous n'irez pas puiser au-delà de vos ressources. Vous allez simplement tirer un peu plus profit de ce dont vous disposez. Vous allez reprogrammer votre « logiciel de l'effort ». Nul risque de vous écrouler d'un coup si vous suivez mes conseils de mise en pratique. Prudence au début puis persévérance vous mèneront au succès sans encombre.

Est-ce réellement efficace ?

.....

Vous verrez que la récompense est bien au bout de ces séquences d'entraînement. Je suis sûr que vous percevrez rapidement une plus grande facilité à l'effort et

que vos performances s'en ressentiront. Vous allez utiliser ce que la science nous apprend. Vous verrez que le glycogène est bien plus qu'un stock inerte de glucose mais aussi un régulateur des adaptations musculaires. Les études scientifiques récentes confirment que les contraintes perçues lors de la réalisation de ces séquences sont suffisantes pour créer un stress biochimique et déclencher des adaptations profitables. L'expérience de sportifs d'endurance de tous niveaux l'atteste bien, même s'ils perçoivent les bénéfices de façons différentes. Ce sera plus d'aisance pour l'un, des besoins en glucides moindres pour l'autre. Pour un autre encore, ce sera moins de fatigue...

Tout cela, je vais vous le démontrer et l'expliquer dans cet ouvrage. La **partie I** sera consacrée aux notions importantes pour comprendre le fonctionnement de cette méthode d'entraînement. Dans la **partie II**, j'explique en quoi l'entraînement à glycogène bas est plus intéressant et surtout plus accessible que la simple adoption d'un régime *low carb*. J'expose ensuite dans la **partie III** les différents protocoles et séquences avec lesquels vous allez pouvoir jongler selon les contraintes de votre vie quotidienne. La **partie IV** sera consacrée aux conseils pour mettre en place des séances à glycogène bas et les intégrer à son plan d'entraînement le plus efficacement possible. La **partie V**, quant à elle, vous proposera des exemples de semaines d'entraînement à glycogène bas selon votre discipline : marathon, trail, triathlon, cyclisme. Vous pouvez les appliquer sans les modifier mais elles sont avant tout des pistes pour créer vos séances et vos séquences d'entraînements. En effet, je pense qu'il est important que chaque sportif soit autonome et puisse créer ses propres programmes. La **partie VI** est dédiée plus particulièrement aux effets santé et bien-être de l'entraînement à glycogène bas. Les sportifs loisirs, dont le but n'est pas la performance, y trouveront probablement une motivation pour expérimenter cette méthode.

Vous pouvez lire ce livre de plusieurs façons : dans son intégralité en commençant par le début ou bien en ne lisant que les encadrés « POUR FAIRE SIMPLE » ou « LES CONSEILS DU COACH » que j'ai écrits pour simplifier la lecture et aller à l'essentiel. Vous pouvez aussi expérimenter les protocoles sans chercher à comprendre les mécanismes sous-jacents, bien qu'à mon sens, comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait, permet de mieux utiliser les outils. Si vous êtes néanmoins très pressé, débutez alors par la partie IV et n'hésitez pas à revenir sur les trois premières parties ultérieurement.

À qui s'adresse ce livre ?

.....

Sachez que l'entraînement à glycogène bas n'est pas réservé aux sportifs de haut niveau. Tout le monde peut en bénéficier. Même sans chercher la performance, vous avez, j'en suis sûr, un intérêt à expérimenter et appliquer cette méthode.

Elle est accessible à tous les niveaux à condition d'avoir un peu d'expérience de l'entraînement car il est utile de se connaître et de savoir comment son organisme réagit. Cette méthode peut aussi être un moyen de progresser lorsque l'on stagne un peu, en élargissant sa palette d'entraînement. Vous verrez aussi que grâce à cette méthode, vous pouvez gagner du temps ; ce précieux temps dont nous avons tous besoin !

Finalement nous sommes nombreux à pouvoir en bénéficier :

- le sportif performer ;
- le sportif loisir ;
- le sportif qui stagne dans sa progression ;
- le sportif en quête de variations et de nouveautés dans son entraînement ;
- le sportif qui veut gagner du temps ;
- le sportif de tout niveau qui aimerait affiner sa silhouette ;
- le sportif et le moins sportif en quête d'une meilleure santé ;
- le sportif qui cherche à lutter contre les fringales ;
- le sportif curieux qui a envie de parfaire ses connaissances ;
- et bien sûr, les hommes comme les femmes !

Êtes-vous prêt à aller plus vite ? À utiliser plus aisément vos réserves de graisse ? À exploiter plus intensément les ressources de votre organisme ? À limiter vos troubles digestifs ? À mieux réguler votre poids ? À explorer de nouvelles sensations ? Alors suivez-moi dans cette nouvelle aventure, à la pointe de la recherche scientifique sur le sport et la performance.

.....

