

# Audit de Performance - Semaine 6 : La Réalité du Terrain

## 1. Introduction et Objectifs de la Semaine

La Semaine 6 du plan "TT Tune-Up" représente le sommet de la pyramide d'entraînement : c'est la phase d'overreaching (surmenage contrôlé). À ce stade, le ratio risque-bénéfice est à son point le plus critique. L'objectif pour un profil Sprinter/Puncheur (71 kg) est d'augmenter sa capacité à soutenir de gros watts sur de longues périodes afin de maintenir une réserve cardiaque (cœur bas) pour les attaques explosives ou les sprints finaux.

Nous avons attaqué ce bloc avec un score d'endurance de 7018. L'enjeu stratégique est clair : accumuler une charge de travail massive pour provoquer une adaptation physiologique, tout en gérant une fatigue qui ne se limite plus aux muscles, mais impacte le système nerveux et hormonal. Cette semaine va nous démontrer que la "caisse" se forge autant dans la douleur des intervalles que dans l'intelligence des ajustements face aux imprévus de la vie.

-----

## 2. Bloc 1 : L'Entrée dans le Rouge (J34 à J36)

Le début de semaine a été marqué par l'agressivité des courses Zwift. Si ces épreuves sont des "tests de vérité" pour valider la puissance brute, elles agissent comme des accélérateurs de fatigue, contractant une dette de récupération immédiate.

### Analyse du J34 : Course Cyclo BlaBla

Métrique	Valeur
Préparation à l'entraînement	81
Besoin de récupération	5h
Puissance Moyenne / Max	200W / 803W

Fréquence Cardiaque Max	198 bpm
Charge de Stress (SP)	113 SP

[!TIP] L'œil du Coach : Commencer la semaine avec une préparation de 81 est le voyant vert absolu. La capacité à sortir 803W en pointe et à monter à 198 bpm montre que l'influx nerveux était intact. C'est la séance idéale pour exprimer son profil de Puncheur avant que la fatigue systémique ne s'installe.

### J35 et J36 : L'enchaînement et la saturation

Le J35 (Repos) a vu la préparation s'effondrer à 46 avec un besoin de récupération de 44h. L'arrêt total était une nécessité biologique pour reconstituer les stocks de glycogène.

Pourtant, dès le J36, l'athlète s'est aligné sur la Zwift Racing League : Redline Rally. Malgré une préparation moyenne (70), la performance a été impressionnante : 217W de moyenne et un pic cardiaque à 196 bpm pour 123 SP.

"So What?" Layer : En 48 heures, l'organisme a encaissé 236 points de stress (SP). Pour un athlète de 71 kg, cet enchaînement de courses anaérobies crée une déplétion glycogénique majeure. Le système nerveux central (SNC) commence à saturer ; la fatigue devient neurologique, ce qui explique le "mur" qui va suivre.

-----

## 3. Bloc 2 : Le Mur Physiologique et la Résilience (J37 à J38)

C'est ici que l'athlète entre dans la "zone rouge" de l'overreaching. La dette d'entraînement accumulée se traduit par des indicateurs Garmin au plus bas historique.

- J37 (Sweet Spot 12min) : Le score de préparation chute à 16 (niveau critique) avec un besoin de récupération abyssal de 73h.
  - *Analyse Expert* : Réaliser une séance de Sweet Spot (167W AVG, 52 SP) avec un score de 16 est un acte de résilience pure. Si le mental est à 10/10, l'adaptation physiologique est proche de 0/10 : le corps est en mode survie, pas en mode progression. Le risque de blessure est ici à son maximum.
- J38 (Neuromuscular + AC #1) : La préparation remonte légèrement à 48, mais la séance (199W AVG, 77 SP) creuse à nouveau la dette avec 43h de récupération nécessaires.

"So What?" Layer : Maintenir des séances neuromusculaires sur un organisme déjà épuisé est un jeu dangereux. On cherche ici à "forger la caisse" en habituant le corps à recruter des fibres musculaires sous fatigue extrême. Cependant, l'accumulation de fatigue CNS (Central Nervous System) suggère que l'athlète est sur le fil du rasoir.

---

## **4. Bloc 3 : La Gestion de l'Imprévu et le Facteur Humain (J39 à J40)**

Le plan d'entraînement a percuté la réalité du quotidien au J40.

Le J39 (AC + Sweet Spot #1) s'est déroulé avec une puissance solide de 193W AVG (89 SP), mais la nuit suivante a été l'élément perturbateur : un bébé malade et seulement 4h30 de sommeil.

### **L'Ajustement Stratégique du J40**

Au J40 (Power Intervals #2), la préparation est tombée à 39. L'athlète a pris la décision cruciale de réaliser la séance à 80% de l'intensité prévue (175W AVG, 59 SP).

[!IMPORTANT] L'œil du Coach : C'est ici que s'exprime la "maturité athlétique". Avec 4h30 de sommeil, le ratio cortisol/testostérone est totalement déséquilibré, plaçant le corps en état de catabolisme musculaire. Chercher les 100% aurait été contre-productif et aurait pu briser la fin de préparation. Réduire à 80% permet de maintenir la stimulation métabolique tout en préservant le système nerveux.

"So What?" Layer : Cette décision est le pivot de la semaine. Elle a permis de ne pas "exploser" physiologiquement, autorisant une amorce de récupération pour l'objectif final du J41.

---

## **5. Bilan de la Semaine 6 : Analyse de l'Expert**

### **L'Analyse de la Contradiction : Le Score d'Endurance**

Le Score d'Endurance est passé de 7018 à 6966. Une baisse de 52 points malgré un volume de travail titanesque.

- Pourquoi ? L'algorithme Garmin privilégie la régularité et la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC/HRV). L'épisode du J40 (manque de sommeil + stress familial) a provoqué une chute de la VFC que Garmin interprète comme une perte de base aérobie.
- Réalité terrain : Le moteur physique s'est durci, mais le système global est temporairement surchargé.

## **Verdict du Coach**

### **Points Positifs :**

1. **Discipline exceptionnelle :** Enchaîner malgré des scores de préparation de 16 et 39 montre une résilience mentale de haut niveau.
2. **Intelligence Adaptative :** Le pivot à 80% au J40 a sauvé la fenêtre de surcompensation.
3. **Timing de Fraîcheur :** L'athlète arrive au J41 avec 0h de récupération affichée. La stratégie de repos et de coucher précoce a fonctionné.

### **Points de Vigilance :**

1. **Sur-sollicitation le mardi :** Les courses de type ZRL sont extrêmement énergivores. Il faudra veiller à ce qu'elles ne cannibalisent pas les séances spécifiques du plan "TT Tune-Up" en Semaine 7.
2. **Dette Neurologique :** Le corps a fini la semaine sur les réserves. Le sommeil sera le paramètre n°1 de la semaine prochaine.

**Conclusion Finale :** Le contrat est rempli. Malgré les aléas de la vie, la gestion de la fatigue a été exemplaire. L'objectif de fraîcheur pour la Course Cyclo BlaBla du J41 est atteint. Comme l'a si bien résumé l'athlète : *"Je pensais bien me connaître... et cette semaine me le confirme"*. La connaissance de soi est la plus grande victoire de cette Semaine 6. La forme va maintenant s'exprimer pleinement. En avant pour la suite !