

# « Les Dix Commandements en Récupération »

## **Introduction**

Les différentes contraintes physiologiques liées à l'exercice musculaire amènent une adaptation de l'organisme qui contribue à l'amélioration de l'aptitude et donc du niveau de performance. L'entraînement physique consiste donc à exposer l'organisme à des charges de travail supérieures aux sollicitations habituelles afin d'induire des améliorations notables des fonctions liées à l'exécution de ces charges. Chez les athlètes de haut niveau, soumis à des entraînements particulièrement intenses, la performance n'est pas aussi clairement reliée à la quantité d'entraînement. Les capacités d'adaptation d'un individu aux charges d'entraînement peuvent avoir des limites. De plus, le niveau de sollicitation peut être tel, chez les sportifs confirmés, qu'un ensemble complexe de manifestations locales et centrales peuvent induire des baisses notables de performance dans les jours ou les semaines qui suivent une période d'entraînement intense. L'accumulation de charges trop importantes et des périodes de récupération insuffisantes peuvent conduire à une fatigue persistante que seules plusieurs semaines d'arrêt pourront éliminer. On se propose de pouvoir améliorer la performance sportive par application précise de 10 conseils chronologiques de récupération facilitant ainsi les adaptations de l'organisme,

### **1<sup>er</sup> Commandement : DORMIR**

Effectuer les séances à forte intensité avant 19h

Respecter la régularité des heures de coucher

La sieste ne doit pas dépasser 20 minutes

Surélever les membres inférieurs en cas de « jambes lourdes »

### **2<sup>ème</sup> Commandement : SE NOURRIR**

Reconstitution des réserves énergétiques par une collation ou un repas intervenant dans les 30 minutes post-entraînement : lait, céréales et jus d'orange

La collation ne doit pas empêcher de prendre un repas équilibré le soir

Les protéines de lait permettent, associées à des glucides, de remplir le réservoir énergétique des muscles en récupération

Les glucides lents permettent de faciliter un bon sommeil réparateur

### 3<sup>ème</sup> Commandement : S'HYDRATER

Boire continuellement pendant les récupérations à l'entraînement ou après l'effort permet de maintenir une coloration des urines plus claire

Les fortes chaleurs doivent être associées à une prise de sel alimentaire à raison de 1 g par litre d'eau

Les boissons énergétiques (peu sucrées) permettent facilement une réhydratation en profondeur grâce aux différents sels minéraux

Une quantité de 250 ml par 20 minutes est conseillée pendant la première heure de récupération après l'exercice

### 4<sup>ème</sup> Commandement : RECUPERER ACTIVEMENT

La récupération active précède généralement les autres modes de récupération comme les étirements, les massages, le retour veineux.

Son intensité est comprise entre 40 et 60% de la vitesse maximale aérobie, et sa durée comprise entre 10 et 20 minutes

Elle permet de maintenir un niveau de performance important le lendemain d'une séance d'entraînement intense, et doit intervenir immédiatement à la fin des exercices intenses

### 5<sup>ème</sup> Commandement : AMELIORER LE RETOUR VEINEUX

Utiliser un electro-myostimulateur (type Veinoplus®) facilitant le retour veineux:

après une récupération active, pendant une durée de 20 minutes

entre chaque serie, combat , ou pendant la mi-temps, l'électro-myostimulation est préconisée pendant une durée de 5 à 10 minutes

Port de chaussettes de contention pendant au moins la première heure de récupération

Utiliser des bains froids de < à 15 degrés, à raison de plusieurs périodes de 1min30 pour les membres inférieurs

### 6<sup>ème</sup> Commandement : DIMINUER LES INFLAMMATIONS

Se plonger dans des bains chauds-froids (40 degrés et 8 degrés) à raison de périodes de 1 min-1 min (de 2 à 5 répétitions pour chaque bain)

Applications locales de froid ou de glace en cas de douleur intense

### 7<sup>ème</sup> Commandement : DIMINUER LES COURBATURES

Se plonger dans des bains chauds (type Jacuzzi), 28-40 degrés sur une durée de 10 minutes  
minimum

Pratiquer un massage prolongé décontracturant

Prendre au repas des aliments alcalins ou boisson pétillante (bicarbonates de sodium)

Utiliser les lits à eau pour se relaxer

### 8<sup>ème</sup> Commandement : S'ETIRER

Les étirements passifs prolongés ont un effet néfaste à court terme sur la force maximale

S'étirer est à privilégier après les exercices de sauts et de vitesse

Lors d'exercices à fortes contraintes mécaniques ou excentriques, les étirements ne sont pas  
recherchés

### 9<sup>ème</sup> Commandement : PROVOQUER UN RETOUR AU CALME

Se mettre dans une ambiance non stressante, massage relaxant possible avec.....

Utiliser l'aromathérapie pour faciliter la récupération générale et le bien-être

L'exposition en sauna permet de faciliter une récupération psychologique

L'utilisation d'un électro-myostimulateur (type Veinoplus®) permet de faciliter la période de  
retour au calme

Marcher calmement dans une piscine d'eau tempérée lorsque cela est possible,

### 10<sup>ème</sup> Commandement : RECUPERER PENDANT UN TRAJET OU UN VOYAGE

(Voiture, bus, avion, train...)

- Pensez à ne pas rester en position assise trop longtemps,
- Prévenir les décalages horaires par des conduites appropriées,
- Marcher et boire régulièrement dans les longs trajets en avion,
- Porter des chaussettes de contention associées à un électro-myostimulateur,  
(type Veinoplus®) facilitant le retour veineux,
- Massages et exercices facilitant le retour veineux à l'arrivée,