

# GÉRER SA RÉCUPÉRATION pour s'améliorer il faut se reposer



Quel sportif n'a jamais souffert après un entraînement de douleurs musculaires, de courbatures après une séance de fractionné ou encore d'une chute de performance au cours d'une période d'entraînement ?

La récupération est selon nous, une clef essentielle de la performance sportive. Trop souvent sous-estimée ou sous-évaluée au détriment de l'aspect quantitatif de l'entraînement, la récupération joue un rôle essentiel pour atteindre les objectifs fixés au cours d'une saison.

Jean-Romain FOY,  
manager du CippSPORT



## POURQUOI INCLURE LA RÉCUPÉRATION AU SEIN DE SON PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT ?

La récupération vise essentiellement à restaurer ou à améliorer les composantes **musculaires, énergétiques et nerveuses** (mentales) en vue de réitérer un effort, une séance ou une période avec au moins le même niveau d'efficacité. Cette récupération, spécifique à chaque pratique sportive (trail, natation, stand up paddle, course sur route...), pourra être planifiée après chaque séance ou selon des périodes spécifiques dans la saison (exemple : semaine de régénération pré-compétitive avant une échéance importante)



## LES DIFFÉRENTES STRATÉGIES DE RÉCUPÉRATION

*Nous vous donnons ici un aperçu des techniques que nous utilisons au quotidien avec nos sportifs professionnels et qui ont donc fait leurs preuves auprès d'eux. Toutes ces techniques ont eu des effets positifs démontrés scientifiquement au plus haut niveau.*

**Le Sommeil** est le processus de régénération numéro 1 pour le sportif. Il permet entre autres de réguler le système hormonal. Les micro-siestes de 15 à 20 minutes en journée ont un effet également bénéfique démontré.

## LA NUTRITION & L'HYDRATATION.

Ils vont avoir un rôle essentiel juste après l'effort mais également dans les heures qui suivent. D'une part l'alimentation à travers un phénomène de surcompensation va permettre d'élever les stocks énergétiques et de réparer les «dégâts» musculaires. D'autre part l'hydratation viendra palier à un déficit en minéraux et rétablira le poids perdu en eau, en favorisant également l'élimination des déchets.

**Les Massages «sportifs»** réalisés par un spécialiste ou les automassages myo-fasciaux à l'aide d'un rouleau de type «Trigger» seront utiles pour favoriser l'extensibilité des muscles, tendon et fascia.

**Les étirements** ont des effets controversés sur la récupération mais les scientifiques s'accordent sur les effets drainants et antalgiques. Les étirements de type passifs peuvent accentuer les courbatures, il faudra donc être prudent sur leur application.

**La cryothérapie** est très utilisée dans les sports collectifs comme le rugby où les chocs répétés entraînent des dommages musculaires importants. Dans une étude (Banfi et al. 2008) les chercheurs ont pu démontrer l'intérêt d'exposer son corps à des températures de -60 à -110°, réduisant significativement les paramètres d'inflammation.

**L'électrostimulation à basse fréquence** génère un effet de pompe qui favorise l'élimination des déchets et permet une récupération quasi égale à la récupération active.

**Les chaussettes de compression** favorisent la stimulation du retour veineux et facilite l'effet pompe. Elles diminuent les sensations de jambes lourdes. Elles seront à adapter à sa morphologie.

**La «3ème mi-temps»,** cette dernière approche va sûrement en faire sourire plus d'un, mais ceux sont les sportifs (ou sportives) eux même qui ont montré son importance. Il ne s'agit pas ici uniquement

de célébrer de manière alcoolisé un événement mais d'utiliser ce moment comme un processus de «décompression» afin de faire descendre la pression compétitive et de célébrer une victoire ou l'atteinte d'un objectif.

## CONCLUSION

Nous avons essayé de vous montrer toute l'importance de la récupération pour préparer une échéance ou pour être performant tout au long d'une saison. Retenez que le repos est aussi important que l'effort, alors ne sous-estimez pas ces périodes de régénération et accordez-vous ces temps de repos nécessaires pour atteindre vos buts en toute sérénité.

## BIBLIOGRAPHIE

**Améliorer sa récupération en sport,** Christophe Hauswirth, Institut National Du Sport eqduction 2014

