



OPTIMISER SA RECUPERATION

Le mois de novembre approche. Les stages et les entraînements spécifiques vont s'enchaîner à un rythme de folie et ce, jusqu'aux premières compétitions.

Voici quelques idées pour optimiser votre récupération.

1) Ce qui n'est pas prouvé : les bains froids ou glacés

Largement utilisée par les joueurs de sports collectifs, cette technique semble aujourd'hui être source de débat.

Les bains réguliers au terme d'entraînements intenses ou de compétitions sembleraient même néfastes : plonger dans un bain froid peut freiner les adaptations liées à l'entraînement.

Et si les bains froids font des envieux, la raison est certainement tout autre : les coups reçus lors des matchs induisent des micro traumatismes; et le froid permet de limiter l'inflammation et de diminuer la douleur.

Mais soyons honnêtes. A choisir entre un bain glacé et un verre de vin chaud, qui choisit le bain glacé ?

2) Ce qui n'est pas mauvais

↪ Les étirements

Il est couramment admis que les étirements sont indispensables pour favoriser une bonne récupération après un entraînement ou une compétition.

Mais des scientifiques ont montré que les étirements, en imposant des tensions importantes dans le muscle, induisaient des micro traumatismes au niveau de la structure intime du muscle.

Dès lors, si on impose des étirements à la fin d'un entraînement alors que le muscle vient d'être mis à rude épreuve, on risque de rajouter des perturbations musculaires supplémentaires.



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

Alors, les étirements pour entretenir la souplesse, oui, mais pour favoriser la récupération, n'y croyez pas trop !

☞ **Les massages**

A voir la file d'attente devant les stands de massages aux arrivées des compétitions, on ne peut que penser que cette technique a des effets bénéfiques sur la récupération.

Une étude a été menée sur des boxeurs (*Hemmings H et al. Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. Br J Sports Med 2000; 34:109-15*).

Le protocole comprenait 2 simulations de 5 rounds de 2 minutes chacun, séparées par une période de repos d'une heure.

Le protocole a été appliqué à deux reprises à 7 jours d'intervalles, une fois avec un massage de 20 minutes, une fois sans massage.

Plusieurs éléments ont été mesurés : fréquence cardiaque, concentration en lactate et en glucose, appréciation de la performance et perception de la récupération.

Le résultat est sans équivoque : aucune différence significative quant à la performance. Par contre, la perception de la récupération fut significativement meilleure lors du protocole avec massage.

Le massage semble donc avoir davantage de bienfaits psychologiques que physiologiques.

☞ **L'électrostimulation**

Tout comme se faire masser, le sportif adore se poser des électrodes sur les cuisses et laisser la machine faire son travail.

Et il fait bien ! Utilisé entre 1 et 3 heures après l'effort, l'électrostimulation semble avoir un réel intérêt. Elle a des effets antidouleurs, relaxants et décontracturants sur les muscles. Elle permet également d'augmenter le débit sanguin ce qui a pour effet d'éliminer les déchets de la contraction musculaire et de faciliter la récupération.

3) L'essentiel : l'hydratation et la nutrition

La nutrition est sans aucun doute le paramètre le plus important en récupération, notamment dans les premières heures qui suivent un effort.

S'il s'agit d'un entraînement intense, on cherchera à tamponner l'acidose en utilisant des eaux gazeuses riches en bicarbonates (St Yorre par exemple).



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

S'il s'agit d'une compétition ou d'un entraînement long en endurance, on donnera la priorité à la recharge glucidique en s'alimentant entre 2 et 4 heures après l'effort.

On peut commencer par des boissons type boisson de récupération, puis enchaîner avec des glucides solides (pain blanc, barres de céréales) et des protéines digestes (yaourt à boire, blanc de poulet).

Le premier vrai repas doit être hyperglucidique et composé par exemple d'une soupe, de féculents, d'un laitage et d'un fruit.

Quant au vin chaud, il n'est peut être pas à proscrire mais à limiter...l'alcool freine le remplissage des stocks de glycogène. Pas bien quand on veut être en forme de lendemain !!



Par Aurélie TARENNE – Coach WTS

E-mail : aurelie.tarenne@wts.fr

Site internet : www.wts.fr