

La récupération du sportif - l'entraînement invisible

Maxime Rimboud, professeur d'EPS, SUAPS UGA

1) Comment ça marche ?

Le sport ou l'activité intense provoque des altérations au sein de notre organisme :

- Altérations *métaboliques* - baisse des réserves énergétiques.
- Altérations *mécaniques* - dommages musculaires.
- Altérations *centrales* - perte de lucidité dans la réalisation des gestes à accomplir.
- Altération *thermique* - modification de la température interne notamment lors d'une pratique par temps chaud et humide.

Une bonne récupération permet une élimination partielle ou complète de la fatigue, d'augmenter la quantité et la qualité de l'entraînement, réduit le risque de blessure et de surmenage.

Les piliers de la récupération sont *l'hydratation*, la *nutrition* et le *sommeil*.

Différentes formes de récupérations - actives et passives - vont permettre au sportif de maximiser les effets de son entraînement et d'appréhender sa pratique dans une optique de santé.

2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

1. **L'alimentation et l'hydratation** : avant, pendant, après l'effort. L'alimentation doit être équilibrée et adaptée aux besoins du pratiquant. Notre façon de nous alimenter a un effet immédiat sur notre condition physique et nos performances.

- **Exemple** : les baisses d'énergie, "les coups de pompes" lors d'efforts longs ou lors d'exercices intenses répétés peuvent être évités en consommant des boissons énergétiques avec apport de glucides.

Pour les sportifs le repas suivant la compétition est important, il doit permettre la réhydratation et la reconstitution des réserves en glycogène, sels minéraux et vitamines sans trop acidifier l'organisme avec des protéines trop lourdes.

- **Exemple de repas post compétition** : potage de légumes, une ration de poisson, de viande blanche ou oeuf, une ration de légumes cuits et une ration de glucides lents (céréales complètes), un ou deux fruits frais. Il faudra privilégier une eau bicarbonnée.

2. **La récupération**

- **Récupération passive - le sommeil** : même si notre rythme de vie nous impose ses contraintes (études, vie sociale) il est important de s'organiser pour avoir un sommeil suffisant et suffisamment réparateur. S'il existe des différences entre les individus, le sportif a besoin en moyenne de 8h de sommeil le plus continu possible, favorisant le repos physiologique. Une heure après l'endormissement, le sommeil est à son maximum de profondeur.

- **Quand dormir ?** C'est entre 10h le soir et 6h le matin que le sommeil est le plus réparateur. On déconseillera évidemment le tabac, l'alcool et les autres excitants pouvant perturber le sommeil. Les techniques de sophrologie, de relaxation avant le coucher peuvent aider les personnes sujettes au stress et aux troubles du sommeil.
- **Et la sieste ?** On peut également s'organiser sur la journée pour réparer le manque de sommeil en faisant une courte sieste idéalement après le repas (15-20 min max) ou en prenant le temps d'un moment calme pour se relaxer, méditer, respirer.

- **Récupération active** - juste après une séance de sport intense ou une compétition on peut réaliser une séance de récupération active, "un décrassage" : on maintient un niveau d'effort modéré et une activité musculaire (en veillant à être sec et se couvrir).

- **Exemple 1** : footing léger ou marche rapide après un match de sport-collectif, vélo d'appartement à allure modérée, sur une durée de 20 min. Ceci est principalement valable pour les activités et sports de durée courtes à moyennes. Après un effort long comme un marathon on a prioritairement besoin d'énergie (alimentation, glucides), d'eau, il faut refaire les stocks de glycogène, et bien sûr de repos.
- **Exemple 2** : on peut organiser également le lendemain d'une compétition une séance dédiée à la récupération : séance longue, à intensité faible et fractionnée pour retrouver de bonnes sensations, transpirer (ex: un circuit training, 30" d'effort/ 30" de repos, dans une salle de musculation en alternant des exercices musculaires et cardio).

3. Les étirements

Ils favorisent la prévention des blessures et permettent un gain de souplesse, synonyme de performance à certaines conditions...

- **Avant l'effort**, on privilégie des étirements courts, activo-dynamiques pour "activer la machine".
- **Après l'effort**, à l'inverse, on privilégiera des étirements passifs après les séances - sans à-coups et simplement dus à l'action de la pesanteur ou d'un partenaire.

On peut placer une séance d'étirement immédiatement après l'effort si les conditions matérielles sont propices (confort, chaleur) et si la séance n'a pas été trop intense.

On peut aussi consacrer une à deux séances spécifiques "d'assouplissement" plus longues, axées sur le relâchement, une à deux fois par semaine de 20 à 30 minutes précédées d'un léger échauffement dans une pièce tempérée. On vise ici des effets à plus long terme sur des gains d'amplitudes musculaires et donc de force.

Attention !

Étirer un muscle trop sollicité, courbaturé notamment lors d'un travail avec des contractions musculaires excentriques importantes peut retarder le processus de récupération et même induire des blessures inversement à l'effet recherché.

4. Les massages

Ils vont favoriser l'élimination des toxines et permettre la relaxation musculaire, le relâchement et une sensation de bien-être propices notamment à un bon sommeil.

- **Automassage** - on peut s'adonner également à l'auto massage sur des zones spécifiques du corps sources de tensions (mollets, dos en utilisant notamment des rouleaux de massage en mousse).
- **Appareils d'électrostimulation** - ils proposent des programmes adaptés à la récupération musculaire (drainage, capillarisation...). Cette méthode à l'avantage d'être couplée à une autre activité (repos ,lecture), on récupère activement en étant passif.
- **L'eau** – grâce à la pression hydrostatique de l'eau, l'activité aquatique et la natation permettent de favoriser la circulation sanguine et le relâchement musculaire lors de séance peu intenses

5. Les vêtements de compression

Dédiés à la récupération vont accentuer le retour veineux et procurer une sensation de bien-être.

6. La récupération par le froid

La Cryothérapie corps entier, l'immersion en eau froide sont des méthodes destinées à baisser la température corporelle pour ralentir le message de douleur, diminuer les mécanismes inflammatoires et la constitution d'œdèmes réactionnels et ainsi réduire les dommages musculaires. La vasoconstriction cutanée et musculaire permet également une baisse de la fréquence cardiaque vers la valeur de repos. On observe une amélioration de la qualité du sommeil suite à des séances de cryothérapie corps entiers.

- **Durée idéale** de l'immersion en eau froide : entre 11 et 15 min à une température de 11 à 15 degrés.

7. Immersion alternée (chaud/froid)

On note les mêmes effets dus à la baisse de température corporelle avec en plus les effets cumulés de la vasoconstriction et de la vasodilatation : effet de "vaso pumping" qui accélère la circulation sanguine et le drainage des toxines issues de la contraction musculaire.

- **Exemple** - sauna ou eau chaude à 40°C pendant 4' enchainé à 2' en immersion dans une eau à 10°C sur 5 séries, après l'effort.

Rien ne sert de s'entraîner si notre organisme est fatigué, surmené, c'est improductif et c'est le meilleur moyen de se blesser. Progresser en sport, c'est s'entraîner, avoir une bonne hygiène de vie et bien récupérer.

Bibliographie

"Rencontres thématiques de l'INSEP"

"Etirements et performance sportive" Pascal Prévos