



La récupération

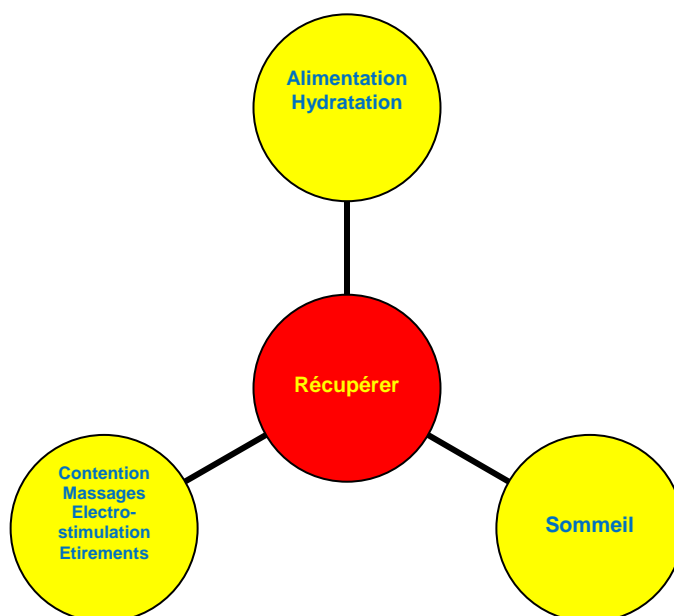
La récupération est un aspect primordial de l'entraînement. Un sportif qui récupère vite et bien, pourra retrouver ses aptitudes physiques et mentales plus rapidement, s'entraîner plus rapidement, avoir une charge de travail plus importante et de ce fait progresser davantage.

Tout sportif souhaitant « performer » doit se préoccuper de la récupération.

Refaire le plein

L'exercice physique s'accompagne d'une perte corporelle d'eau, de substrats énergétiques (glycogène ou autre), d'une « casse » musculaire et d'une perte de minéraux principalement.

La récupération vise à remettre à niveau l'organisme pour qu'il retrouve l'intégralité de son potentiel.



L'alimentation

La récupération débute même lors de l'entraînement ou de la course. Il convient de s'alimenter correctement pendant l'effort pour ne pas « trop taper » dans les réserves ou tomber en hypoglycémie. Une hypoglycémie se paie sur l'instant mais aussi dans les heures suivant l'exercice par le grand déséquilibre énergétique qu'elle a provoqué.

Après l'effort, il convient de refaire le plein de glycogène, de vitamines et minéraux et de retrouver un niveau d'hydratation optimal. Les boissons de récupération permettent tout cela en théorie (en fonction de leur qualité et de leur composition).

Il faudra vérifier que la boisson de récupération contienne :

Des glucides (de l'ordre de 40 grammes pour 600ml) – des protéines (de l'ordre de 20 grammes pour 600ml) – des vitamines et minéraux ainsi qu'un bicarbonate ou citrate destiné à contre-balancer l'acidité de l'organisme à la suite d'un effort ayant modifié le pH sanguin (comme c'est très souvent le cas lors d'efforts intenses).

Une collation post-entraînement ou course permet également de reconstituer les réserves.



L'hydratation est à soigner plus particulièrement. C'est d'ailleurs la priorité absolue et l'ingestion d'une boisson de récupération amorce également l'hydratation. Il convient de boire environ 1,5 fois la perte hydrique d'eau.

Les aides à la récupération musculaire

Même si certaines aides sont toujours en cours de validation scientifiques, nous les indiquons car certaines études les considèrent comme favorables à une bonne récupération musculaire.

La contention

Le port de chaussettes ou de bas de contention améliore le retour veineux, permettant une oxygénation musculaire favorable à l'évacuation des toxines.

Les massages

Très prisés par les cyclistes professionnels, ils libèrent les contraintes musculaires, tendineuses et articulaires pour retrouver toutes les facultés motrices. C'est aussi un moment de ressource mental.

Les étirements ou le stretching

Ils doivent être réalisés à distance temporelle de l'entraînement ou de la course pour ne pas casser davantage de fibres musculaires déjà rudement sollicitées. Dans tous les cas ils seront doux, progressifs et sans à-coup.

L'électrostimulation

Si vous êtes un habitué de cet outil, des programmes de massages ou de récupération musculaire sont possibles. Il conviendra de les avoir testés préalablement pour voir si ceux-ci vous conviennent, car mal réalisés, ils peuvent au contraire provoquer un travail musculaire supplémentaire.

Le sommeil

C'est une base très importante de récupération dans la mesure où un sommeil suffisamment long et profond (qualité et quantité) permet un relâchement total de l'organisme ainsi que des sécrétions hormonales réparatrices (notamment l'hormone de croissance). Un sommeil de qualité diminue également le niveau de stress et participe à la récupération mentale.

Le retour au calme

A l'arrivée d'une course ou avant le retour au point de départ de l'entraînement, un retour au calme permet de libérer certaines contraintes musculaires et d'amorcer des processus d'oxygénation.

Même si là encore certaines études ne sont pas unanimes à chaque fois sur son intérêt systématique, nous sommes favorables à sa réalisation dans la mesure où il vaut mieux en faire un inutile que s'en priver alors qu'il pourrait avoir un intérêt.

Le décrassage

Le lendemain d'une course, il est possible de faire une séance de décrassage sans forcer. Certains sportifs qui ont dû mal à se freiner à l'entraînement pourront faire un repos complet ou un très léger exercice physique (marche par exemple). Le décrassage doit être un moment de plaisir, de détente et sans douleurs ou sensations d'effort.

D'autres stratégies de récupération sont parfois utilisées, nous les indiquons au cas où...

La cryothérapie par jet d'eau froide ou par immersion dans des bacs d'eau glacée ou encore l'immersion totale en « chambre extra-froide » mais nécessitant un matériel spécifique coûteux.

A éviter :

La prise de thé, de café ou d'alcool dont la fameuse bière d'après effort qui sont des diurétiques et qui vont avoir tendance à déshydrater l'organisme alors que celui-ci a au contraire besoin de se réhydrater.

Enfin, si les ressources physiques et mentales ont été mises à très rude épreuves, vous pouvez prévoir 2 jours de repos complet pour régénérer votre organisme.

Dans tous les cas, les entraînements réguliers vous permettent de tester des stratégies de récupération toute l'année. Ensuite vous pourrez mettre en place vos propres « routines » de récupérations en prenant des idées et des recettes qui vous seront personnelles.