



LA RÉCUPÉRATION

La récupération vue par les joueurs pro



Par groupe :

Donnez-moi 10 conseils pour bien récupérer après un match, une compétition et/ou un entraînement ?

10 conseils pour bien récupérer

- 1. Boire/M'hydrater*
- 2. M'habiller chaudement*
- 3. Récupérer activement*
- 4. Utiliser des chaussettes de contention*
- 5. Manger sainement et efficacement*
- 6. Prendre une douche ou un bain tiède puis froid*
- 7. M'étirer très doucement au moins 1 heure après l'effort*
- 8. Bien dormir*
- 9. M'accorder du repos*
- 10. Me faire masser*

1. Boire/M'hydrater

- L'eau représente **~60%** de mon poids corporel
- Je dépense **2,5 à 3 Litres/Jour** (urines, respiration, sudation,...)
- Pour compenser ces pertes hydriques, je dois me **réhydrater à quantité équivalente** (30 à 50% alimentation, 50 à 70% boisson)
- Pendant un effort intense, je dépense encore entre **0,5 et 2,5 Litres/Heure** dû à l'augmentation de la température de mes muscles
- Pour un effort ne dépassant pas 1h, je bois de l'eau, ça suffit. Pour plus d'1h d'effort, **j'ajoute des compléments en sucre et en sel minéraux.**

1. Boire/M'hydrater

- *Je dois me réhydrater en permanence : avant, pendant, dès la fin de l'effort et après*
- *Je dois fractionner mes prises d'eau entre 10 à 20 cl toutes les 15-20 minutes, sinon je risque de souffrir de ballonnements*

2% de perte d'eau = 20% de baisse de performance sportive

4% de perte d'eau = 40 à 60% de baisse de performance sportive

Une mauvaise hydratation peut avoir des conséquences sur la santé (vertiges, claquages, élongations, contractures, altération des capacités intellectuelles, troubles digestifs, troubles cardiaques,...)

2. M'habiller chaudement

- Après l'effort, je dois *m'habiller chaudement* car ma température corporelle baisse et *je peux avoir des sensations de froid, des frissons (puis tomber malade)*.

3. Récupérer activement

- Après un effort, je dois *trotter un peu* afin de permettre à mon organisme d'éliminer plus facilement l'acide lactique dans mes muscles.
- Dans le *cas d'un effort très long*, il vaut mieux éviter, *je vais préférer alors marcher ou du vélo* car mon corps a subi assez de chocs durant l'effort.

4. Utiliser des chaussettes de contention

- C'est maintenant très connu, je peux utiliser des chaussettes ou des manchons de contention **pour faciliter mon retour veineux** (remontée du sang).
- Je peux aussi, dans le même but, **surélever légèrement mon lit le soir** après un effort, cela facilite la circulation de mon sang.

5. Manger sainement et intelligemment

- Le repas qui suit un match ou une longue séance d'entraînement, doit être équilibré et à base de **sucres lents** (pâtes ou riz) pour bien me recharger en glucides.
- Je dois profiter du délai des **30 minutes juste après l'effort** pendant lequel mon **organisme tirera le meilleur parti des nutriments** pour bien manger ce qui favorisera une reprise d'énergie et une meilleure récupération.

6. Prendre une douche ou un bain

- Tout d'abord, je dois **attendre une quinzaine de minutes** entre la fin de mon match ou l'entraînement et mon entrée sous la douche, le temps d'arrêter la transpiration de mon corps.
- **Pour éviter le choc thermique**, je dois **prendre une douche tiède** (une douche ou un bain trop chaud en période de sudation et de déshydratation augmente les risques de chute de tension artérielle et donc de malaise)
- Je finis par **quelques passages d'eau froide (1 min. pour les jambes répété 4x)**
- Je peux aussi **prendre un bain froid (15 min. à 15° max.)** notamment sur les membres inférieurs (de nombreuses études ont montré l'intérêt de l'eau froide sur la récupération et notamment sur la diminution des courbatures).

7. S'étirer très doucement

- *Les étirements passifs sont utiles pour remettre mes fibres musculaires en place et restaurer leur capacité élastique.*
- *Je dois m'étire dans un délai d'au moins 1 heure après l'effort sinon ça peut avoir l'effet inverse de celui recherché*
- *Après un effort, mon corps est vraiment fatigué, je vais alors m'étirer très doucement (10 à 30s. max. par chaîne musculaire)*
- *Dans le cas d'une grosse fatigue musculaire, je remettrais plutôt les étirements au lendemain.*

8. Bien dormir

- Après une compétition, **je peux avoir du mal à trouver le sommeil**, pourtant il est essentiel à ma récupération.
- Un **sommeil réparateur** offre un temps et une quantité suffisante de sommeil lent profond (utile pour ma récupération physique) et de sommeil paradoxal (utile pour ma récupération mentale)
- Je dois **manger léger** pendant le repas du soir pour éviter les ballonnements
- Après le repas du soir, je ne vais pas sur **mon ordinateur, mon téléphone ou ma tablette, cela excite et m'empêche de dormir** (lumière bleue = mon corps se croit en plein jour).
- Durant une compétition, entre les matchs, **les micro-siestes (15-20 min. maximum)** me permettent aussi de bien récupérer.

9. M'accorder du repos

- Après un week-end de compétition très intense, je dois prévoir **1 journée de repos** voir même 2 si je me sens très fatigué.
- Je peux **ne rien faire du tout** comme faire du **solo sur le court** ou des activités portées comme la **natation ou le vélo...** et ce, très tranquillement (je n'oublie que c'est de la récupération).
- Je pourrais toujours réaliser **une performance après une période de repos un peu trop prolongée...** mais je ne pourrais jamais espérer monter sur un podium **en cas de surentrainement !**

10. Me faire masser

- Les *séances de kinésithérapie* sont agréables et très utiles pour ma récupération.
- Pendant la compétition, si un kinésithérapeute est à disposition, je n'hésite pas à *en profiter après mon match pour récupérer plus rapidement* et d'être en meilleure forme pour les matchs suivants.
- Dans le cas contraire, je peux *réserver une séance chez le kiné dans la semaine qui suit la compétition* (dès le lundi, jour de repos).
- *L'électrothérapie* est aussi très utile. Je mets des électrodes sur mes muscles qui, régler en mode récupération, *m'aident à éliminer la fatigue musculaire*. Ce n'est pas très cher, c'est efficace.

*Je fais quoi moi pour bien récupérer
après un match, une compétition
et/ou un entraînement ?*