



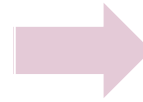
Les systèmes de récupération

Jessie Muzic

Master 2 Entraînement, Management et Ingénierie du Sport
Stagiaire Compressport

Introduction

Principe de l'entraînement physique



Charge de travail



Adaptations de l'organisme



Amélioration des capacités physiques

Effets d'un exercice physique

Perturbation de l'état d'équilibre du corps

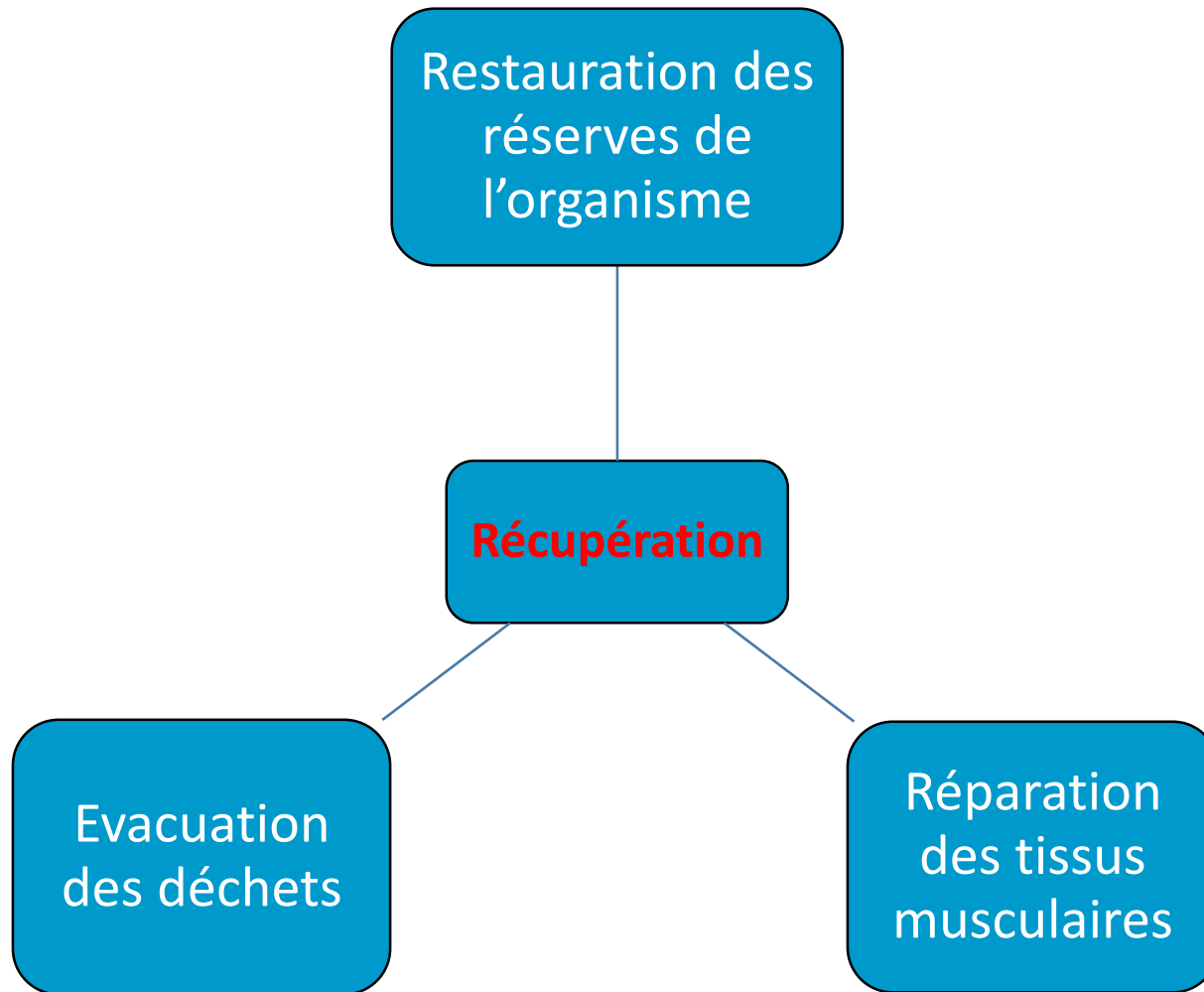
- Hyperthermie
- Perturbations hydroélectriques
- Diminution des réserves énergétiques
- Accumulation de déchets métaboliques

Micro-traumatismes à l'origine de lésions

- ostéo-articulaire
- Tendineuse
- Fibres musculaires

Récupération

La récupération



Définition de la récupération

Gérer sa récupération



Optimisation



Les capacités d'adaptation limitées

SI

Accumulations
de charges trop
importantes

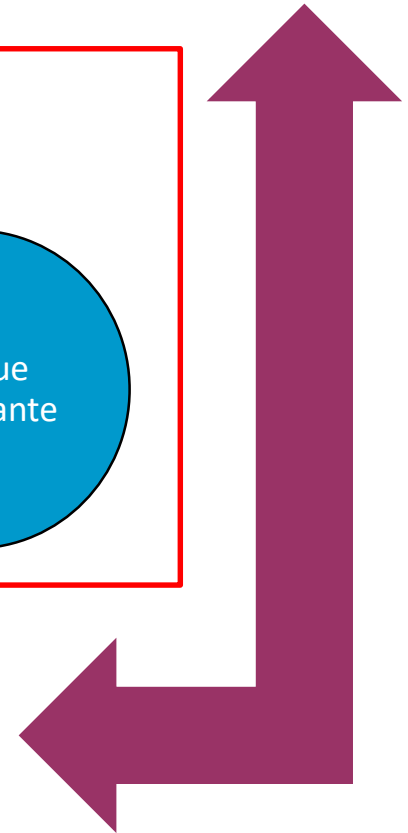


Période de
récupération
trop
insuffisante



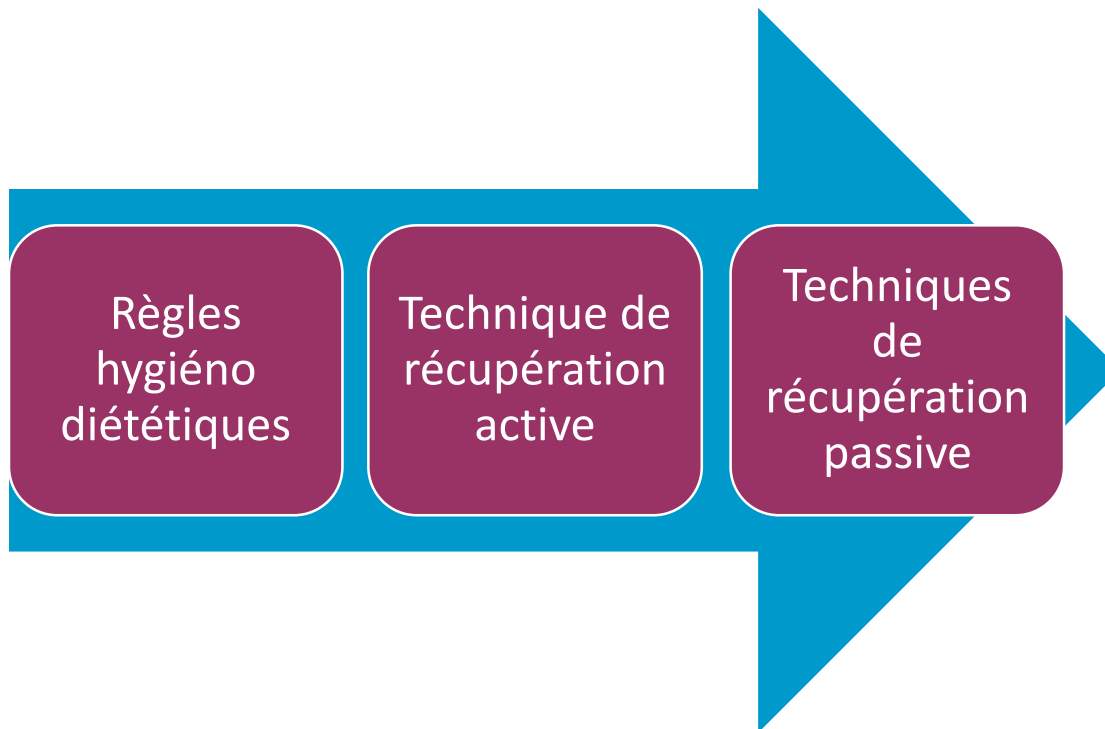
Fatigue
persistante

Différentes techniques de récupération



Techniques de récupération

La récupération englobe un grand nombre de techniques qui peuvent être complémentaires:



Sommeil

L'importance du respect de la chronobiologie (cycles de sommeil nocturne, sieste...)

But = éviter les dettes de sommeil

- Altération des capacités psycho motrices et cognitives
- Altération de la thermorégulation
- Altération de la performance physique



Alimentation

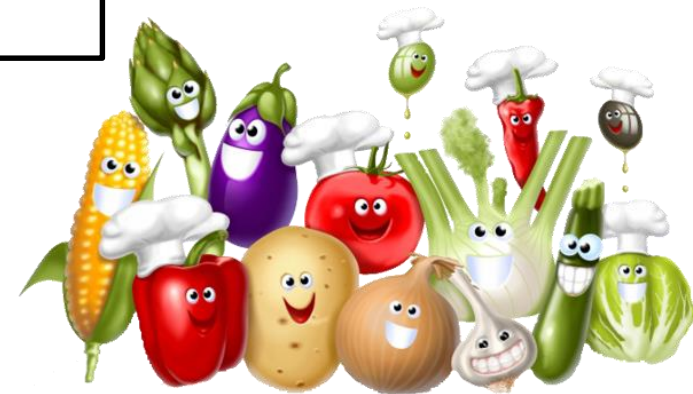
L'importance d'une alimentation **équilibré** et **adéquate** à l'effort physique

But

- Reconstituer les stocks d'énergies perdus
- Réduire l'acidité due à la fabrication d'acide lactique
- Rééquilibrer la balance électrolytique

- Apport de glucide et de protéine dans l'heure qui suit l'effort

Utile



Hygiène de vie

Hydratation

Restaurer les pertes liquidiennes liées à la sudation

Compenser les pertes en électrolytes liées à la sudation (minéraux)

Éliminer les toxines

- 1,5 L d'eau/kg de poids perdu
- Pas + de 0,6 à 0,8 L/h

Utile



Technique de récupération active

Toutes les actions qui conduisent, de manière active, immédiatement après l'effort, à la récupération la plus rapide et complète possible



- 40 à 50% VMA/PMA

Utile

Technique de récupération passive

Massage



- Décontraction musculaire
- Détente générale
- Importance psychologique
- Activation du retour veineux

Auto massage



- Doux et superficiel
- Possibilité + ajout de glace pour friction ou gels réfrigérants
- Soulage les tensions musculaires
- Associer assouplissements et relaxation

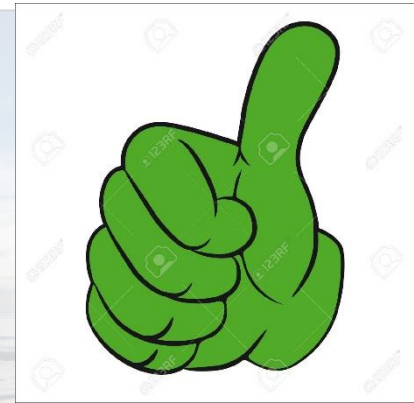
Technique de récupération passive

Relaxation

- **Facile** à mettre en place
- **Peu** coûteux

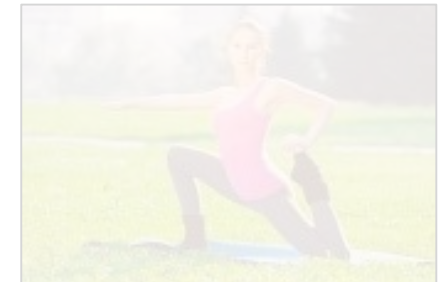
- Retour au calme
- Concentration sur soi-même
- Lieu paisible avec température agréable

Utile



Etirements

- **Très controversé**
- La douleur n'est pas signe de bon étirement
- Allongement lent et progressif d'un groupe musculaire



Technique de récupération passive

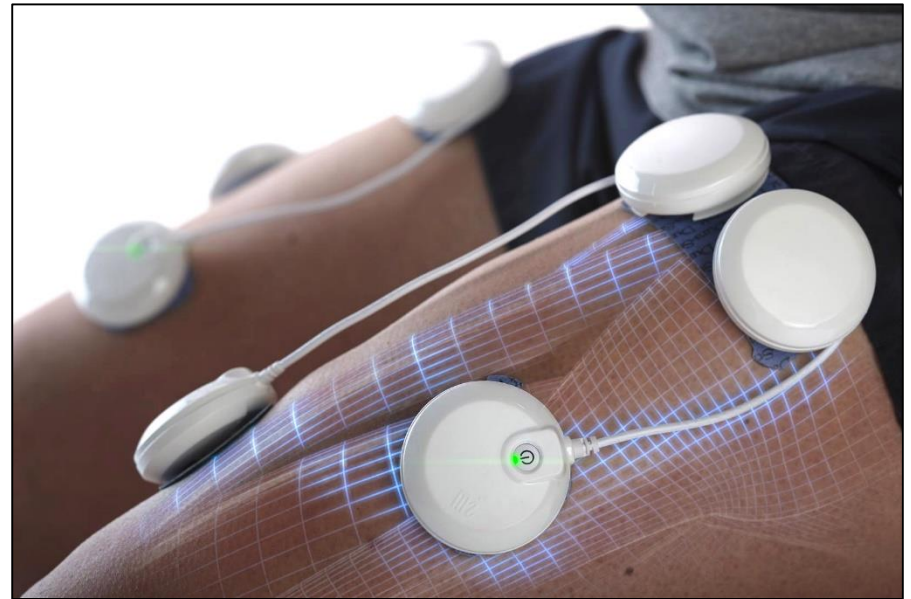
Electro Stimulation

Courant électrique de faible puissance appliqué en surface de la peau de manière non invasive

- Effet antalgique
- Stimulation vasculaire
- Décontractant musculaire

- Portatif = **pratique**
- Certain coût = Négatif

Utile



Technique de récupération passive

Immersion

Technique d'immersion du sujet dans de l'eau froide
(partie du corps ou corps entier)

- Pouvoir analgésique
- Effet anti-inflammatoire
- Vasoconstriction locale
- Diminution de la température corporelle et FC

- Se placer **debout** = effet drainant de la pression hydrostatique
- **4 à 16°C** pendant **4 à 20 min**

Utile



Technique de récupération passive

Cryothérapie

Refroidissement corporel pendant **2 à 3 min** à un froid **sec -110 à -170 °C**

- Pouvoir analgésique
- Effet anti-inflammatoire
- Vasoconstriction
- Amélioration humeur, qualité du sommeil, tolérance au froid, santé, gestion de stress
- Diminution des infections (respiratoires)



- Peu **pratique**
- **Très** coûteux
- Protocole **contraignant**

Technique de récupération passive

Compression

Exercices d'une pression permanente
(variation en fonction de l'élasticité)

- Favorise le retour veineux
- Améliore l'oxygénation musculaire
- Diminution des gonflements



- **Pratique**
- **Peu** coûteux

Utile

Technique de récupération passive

Compression

Recommandations



Gradient dégressif

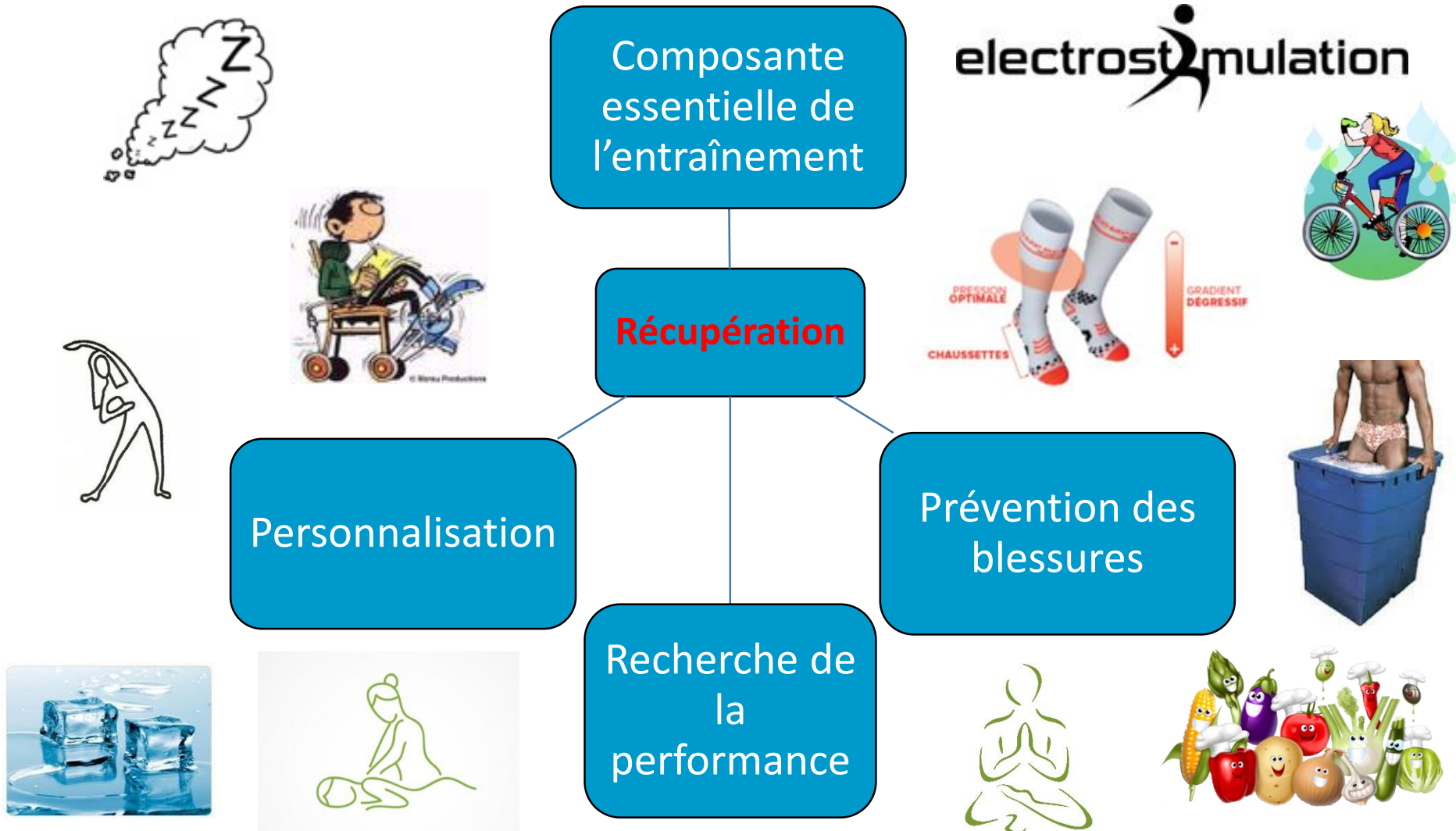
Pression mollet < Pression cheville

Gradient inverse

Récupération courte période (<1h)
Minimum d'activité (marche)



CONCLUSION





**Merci de votre
attention**

Jessie Muzic

Master 2 Entraînement, Management et Ingénierie du Sport
Stagiaire Compressport

ORAL

- Restauration de l'état de fonctionnement optimal des appareils générateurs et effecteurs du mouvement Oral

Récup active (augmentation de la vitesse d'élimination des déchets) Doit être en relation temporelle étroite avec la charge principale, < 45min

- Décontraction musculaire = restitution de la mobilité
- Détente générale = relaxation
- Importance psychologique
- Activation du retour veineux = accélération de la régénération

- Apport de glucide et de protéine
dans l'heure qui suit l'effort
- L'heure à laquelle ça se reconstitue
le plus vite les réserves

Etirements: améliorent le drainage et le retour à la longueur initiale du muscle.

Compression La pesanteur provoque l'accumulation du sang dans les jambes