

Comment gérer sa récupération?



Emmanuel Spies

Kinésithérapeute du Sport

Thérapeute Manuel

Préparateur Physique



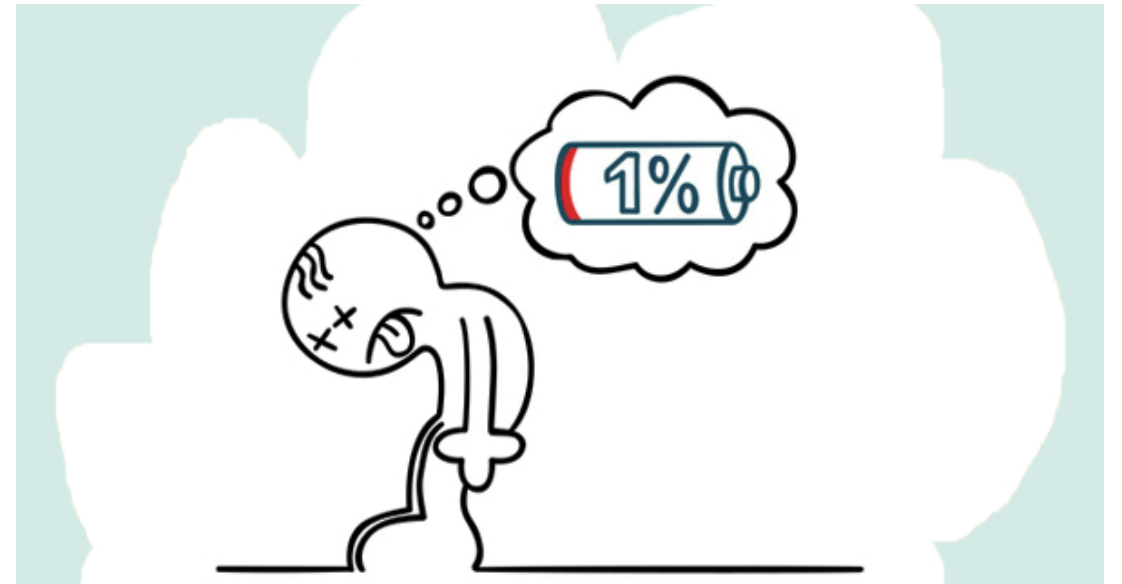
Sommaire

- A quoi sert la récupération?
- Le stress
- Modalités de récupération
 - Nutrition
 - Hydratation
 - Bain de glace
 - Foam roller
 - Étirements
 - Respiration diaphragmatique
 - Exercices avec respiration
 - Relaxation
 - Sommeil
 - Bain de glace



A quoi sert la récupération?

- La récupération doit faire partie intégrante du programme d'entraînement.
- C'est la phase durant laquelle le corps se régénère et se reconstruit suites aux stimulations subies lors de l'entraînement ou de la compétition.
- La récupération doit permettre de réduire le stress qui pèse sur l'athlète. Ce stress peut être physique, mais aussi psychologique.



Le stress

- Ce terme est souvent mal compris et on ne retient que l'aspect psychologique du stress, alors qu'il faut aussi tenir compte du stress nutritionnel et du stress physique.
- Le système nerveux est divisé en trois sous-systèmes principaux:
 - Système nerveux central : cerveau + moelle épinière
 - Système nerveux périphérique : les nerfs moteurs et sensitifs
 - Systèmes nerveux autonomes :
 - Système sympathique
 - Système parasympathique
- La clé d'une bonne récupération est d'équilibrer les systèmes autonomes!

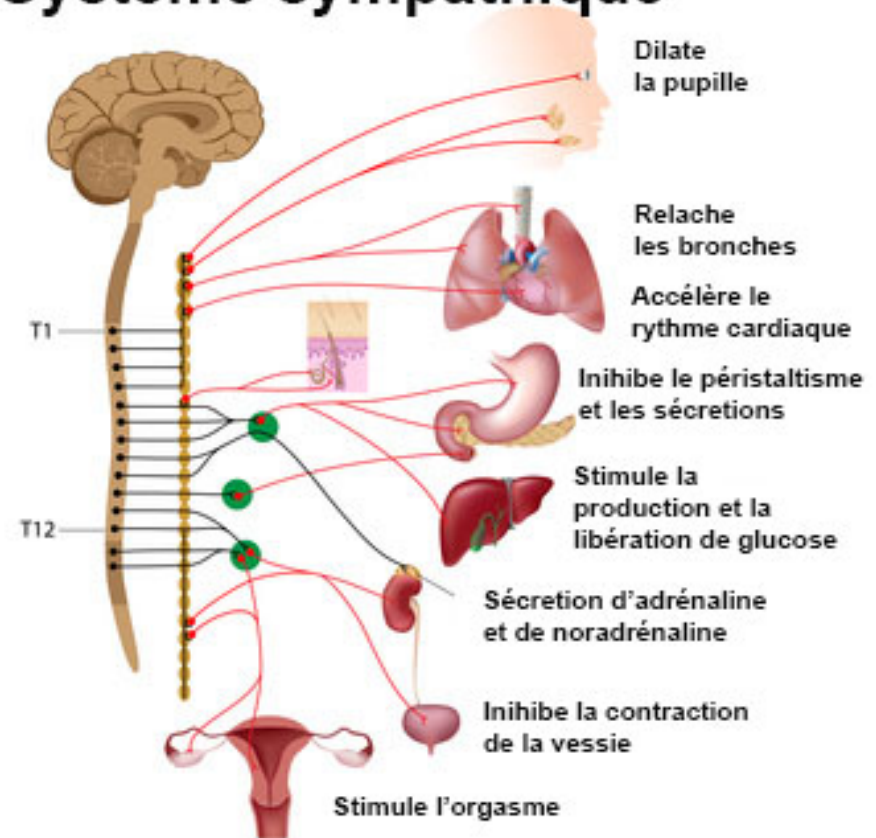


Le stress

le système sympathique

- Le système nerveux sympathique sert à la mise en état d'alerte de l'organisme, et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle.
- L'activation du système nerveux sympathique entraîne :
 - Une augmentation de la pression artérielle.
 - Une augmentation de la fréquence cardiaque.
 - Un ralentissement du péristaltisme (baisse d'intensité des mouvements intestinaux).
 - Une dilatation des pupilles.
 - Une excitation des glandes sudoripares, entraînant une exagération de la fabrication de la sueur.
 - Une sécrétion plus importante d'adrénaline et de noradrénaline.
 - Une bronchodilatation (augmentation du diamètre des bronches).

Système sympathique

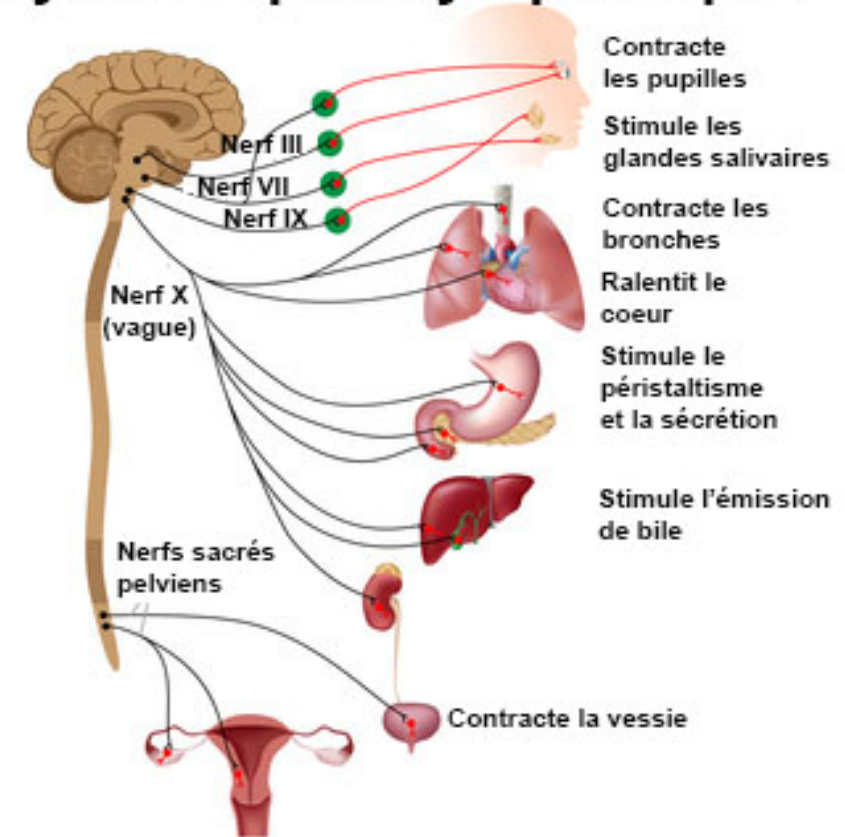


Le stress

le système parasympathique

- Le rôle du système nerveux parasympathique est multiple, et souvent antagoniste de celui joué par le système nerveux sympathique :
 - Ralentissement des fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie
 - Abaissement du rythme cardiaque et de la tension artérielle par vasodilatation
 - Bronchoconstriction
 - Facilitation de la digestion

Système parasympathique



Modalités de récupération

- Voici quelques outils qui permettent de gérer la récupération sur les différents systèmes qui sont importants pour faire produire des performances optimales lors d'entraînements ou de compétitions:
 - Récupération physique:
 - Système musculo-squelettique
 - Foam Roller
 - Étirements
 - Exercices avec respiration
 - Respiration
 - Bains de glace
 - Sommeil - sieste
 - Système nerveux
 - Respiration
 - Sommeil – sieste
 - Relaxation - méditation
 - Système digestif
 - Nutrition
 - Hydratation
 - Système vasculaire
 - Bain de glace
 - Vêtements de compression
 - Position en déclive (jambes levées)
 - Récupération mentale:
 - Relaxation – méditation
 - Préparation mentale
 - Gestion de son temps et de ses objectifs

Nutrition

- D'une part, il faut veiller à manger de manière réfléchie afin de faire en sorte que le système digestif ne soit pas trop sollicité et qu'il n'ait pas besoin de dépenser trop d'énergie pour la digestion des aliments.
- Chacun a un métabolisme différent et réagit différemment à certains aliments, mais les règles générales suivantes conviennent à la grande majorité :
 - En dehors du terrain:
 - Repas équilibrés avec féculents, protéines et légumes
 - Les aliments très gras, très salés, très sucrés sont à éviter
 - Privilégier 5 à 6 repas moins volumineux par jours plutôt que de grandes quantités moins souvent
 - Sur le terrain:
 - Privilégier les aliments du type :
 - Mélanges de noix de cajou, amandes, fruits secs, etc.
 - Banane (attention, la digestion n'est pas facile, donc il vaut mieux la manger en plusieurs prises)
 - Prise de nourriture très régulière et en petite quantité:
 - On commence à manger dès le premier trou et on favorise les prises presque à chaque trou
 - Il ne faut pas ressentir la faim!



Hydratation

- Le corps est composé en grande partie d'eau (+/- 70%) et c'est un élément capital pour le fonctionnement optimal de celui-ci!
- Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire. La soif est un signal d'alerte qui se déclenche quand le corps est déjà en « déficit ».
- La quantité d'eau nécessaire à chacun dépend évidemment de sa corpulence. Il est généralement admis que pour satisfaire les besoins hydriques du corps, hors activité sportive, il faut ingérer 1,5l à 2l d'eau par jour au minimum. A titre d'exemple, un homme pesant 90kg devra boire entre 2,5l et 3l.
- Lors des entraînements, il faut boire une à deux gorgées d'eau toutes les 10-15 min. Sur un parcours de golf, il faut boire une à deux gorgées à chaque trou au minimum.



Foam Roller

- C'est une forme d'auto-massage avec un cylindre en mousse dure. La plupart des exercices sont aussi faisable avec un balle de tennis ou un balle de massage.
- Cela peut être utilisé en préparation à l'effort ou en récupération après l'effort.
- Protocole:
 - 2 à 3 répétitions
 - 20 à 30 secondes par répétition
 - Rechercher les zones les plus tendues et insister dessus



Foam Roller



Mollets



Ischios-jambiers



Fessiers



TFL



Adducteurs



Quadriceps



Paravertébraux



Grand dorsaux

Étirements

- Les étirements font l'objet de beaucoup de controverses dans le milieu de la préparation physique quand à leur utilité.
- Il me semble que c'est un outil intéressant et qui doit faire partie de l'hygiène des sportifs. C'est un moyen intéressant de détendre la musculature qui a été sollicitée lors d'une journée d'entraînement ou lors d'un parcours ou de gagner en amplitude articulaire sur des zones qui sont trop limitées.
- Protocole :
 - 2 à 4 répétitions pour chaque muscle
 - 30 secondes de maintien

Étirements



Ischios-jambiers



Fessiers



Lombaires



Fléchisseurs hanche



Quadriceps



Dos



Adducteurs



Adducteurs



Mollets



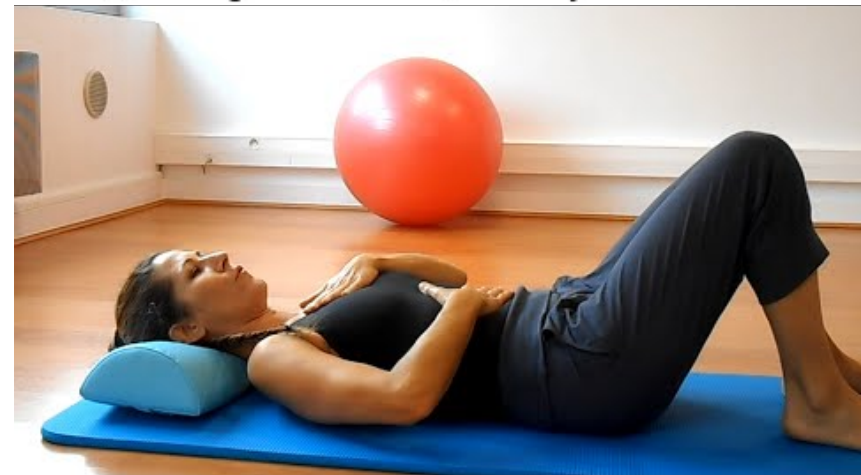
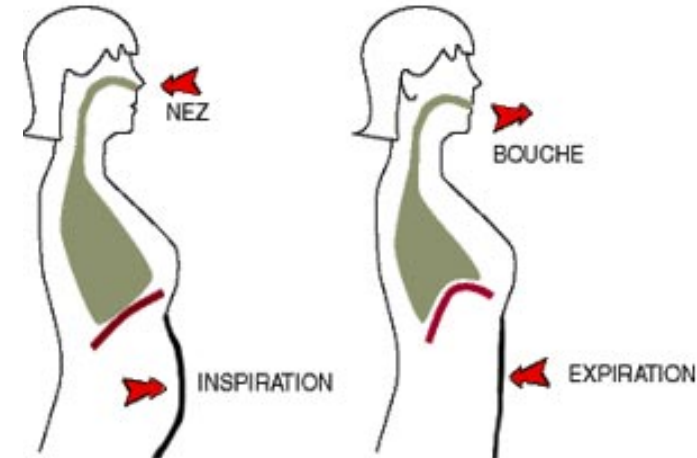
Mollets



Quadriceps

Respiration

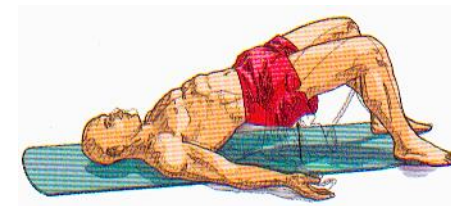
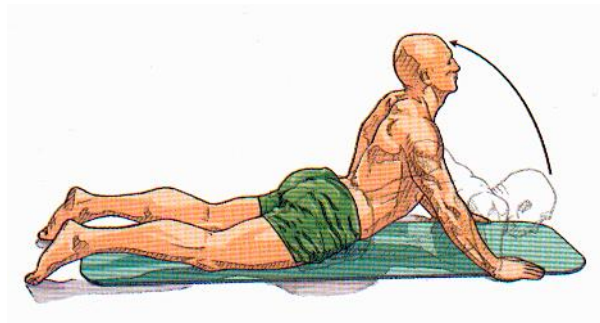
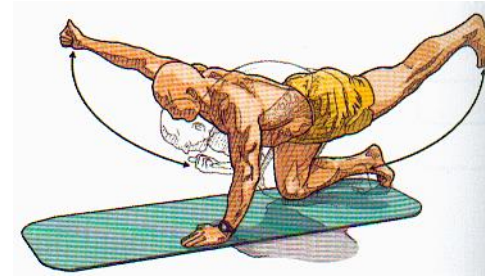
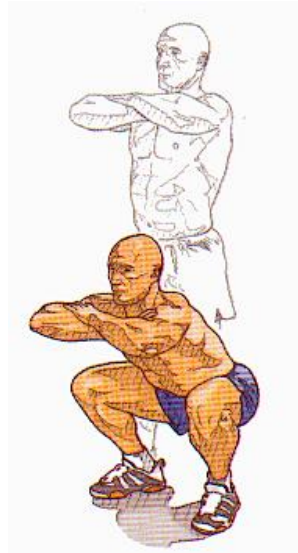
- En dehors des périodes d'efforts intenses, la fonction respiratoire est assurée par le muscle diaphragme. À partir d'un certain niveau d'intensité, il est aidé par les muscles accessoires qui s'insèrent principalement sur la cage thoracique haute.
- Le mouvement respiratoire naturel au repos doit être le suivant:
 - Inspiration : le ventre gonfle
 - Expiration : le ventre rentre
- De nombreuses personnes ont un mouvement respiratoire dysfonctionnel et utilisent beaucoup trop leurs muscles accessoires, ce qui peut entraîner des tensions chroniques au niveau cervical par exemple. En général on reconnaît ce type de schéma dysfonctionnel par une élévation de la cage thoracique prédominante à l'inspiration.
- une respiration calme et profonde favorise le système nerveux autonome parasympathique et permet de gérer une partie du stress lorsqu'on perd un peu le contrôle de soi.
- Cela peut se faire en position couchée, assise ou debout avec une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine afin de bien ressentir les mouvements respiratoires.



Exercices avec la respiration

- Faire des exercices sans charge additionnelle en se basant sur le rythme de la respiration permet d'apaiser l'organisme sans perdre sa capacité à agir rapidement et efficacement. En effet, lorsqu'on fait des exercices de relaxation profonde, le corps n'est plus en état d'être efficace dans l'action.
- Ce type d'exercice est une bonne alternative lorsqu'on ressent un stress qui nous fait perdre notre précision de mouvement. Cela permet d'équilibrer les systèmes sympathiques et parasympathiques et de se recentrer mentalement.
- Protocole:
 - Respecter le rythme inspiratoire (3sec) et expiratoire (3sec) pour effectuer les répétitions

Exercices avec la respiration



Relaxation

- Il existe différentes techniques de relaxation :
 - Auto-hypnose
 - Sophrologie
 - Training autogène
 - Méditation
 - Sieste
 - Etc.
- L'objectif de ces méthodes est de réduire le stress, d'abaisser le niveau d'alerte du corps, de diminuer la fréquence cardiaque et respiratoire.
- Chacun doit trouver la méthode qui lui convient le mieux afin de pouvoir se détendre lorsque le stress risque de prendre le dessus.
- Ces méthodes peuvent apporter un véritable plus lorsque par exemple, vous êtes tellement nerveux la veille d'un tournoi que cela vous empêche de vous endormir.
- Concernant les siestes, il est important de comprendre qu'il faut soit faire une sieste courte (moins de 30 min), soit une sieste longue (plus de 1h30). Se réveiller entre les deux coupe un cycle de sommeil profond et n'apporte pas les bienfaits attendus.

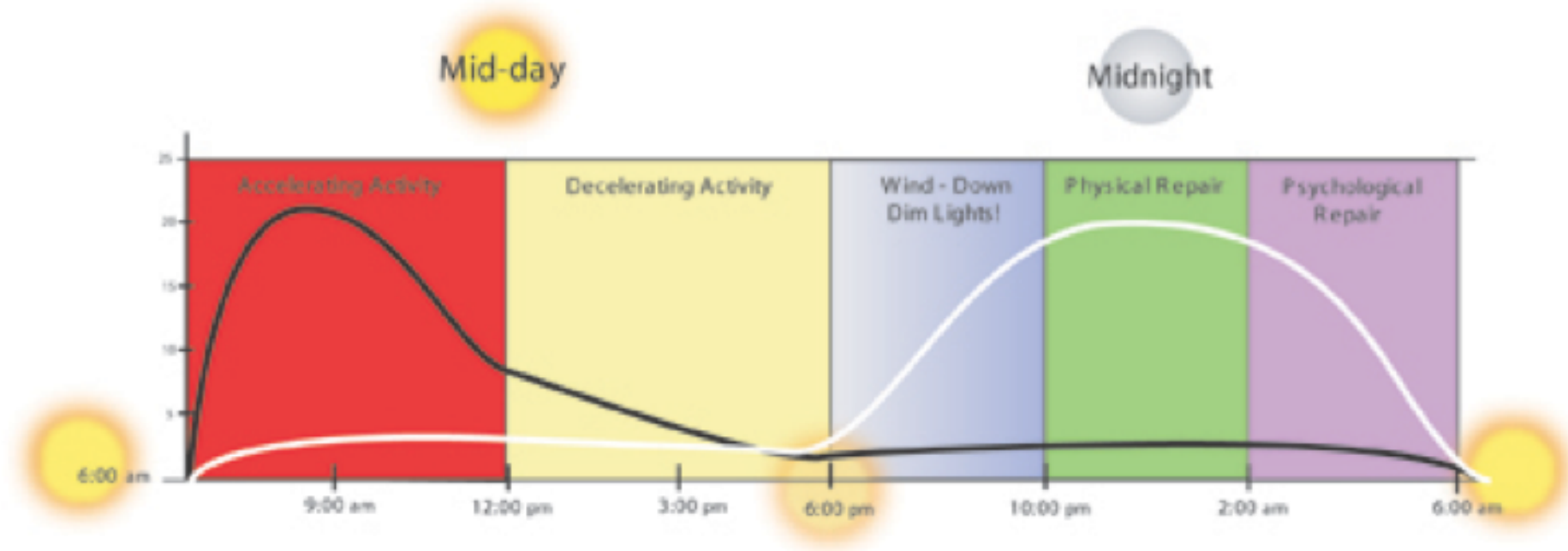


Sommeil

- Le sommeil est un élément capital dans la récupération du sportif.
- C'est le moment où le corps se régénère le mieux et répare les lésions et micros-lésions que les efforts physiques ont causés.
- C'est également durant le sommeil que se produit une bonne récupération mentale. Des personnes en déficit de sommeil n'arrivent pas à se concentrer aussi bien que les autres et n'ont pas une lucidité optimale lorsqu'ils sont sous pression. Étant donné qu'en golf, chaque point peut être déterminant, il est important d'avoir les idées claires.
- Un cycle de sommeil complet commence vers 22h et se termine vers 6h du matin (voir image sur la page suivante). La première partie de la nuit (jusqu'à 2h du matin) est principalement axée sur la récupération physique. La seconde partie de la nuit est plutôt consacrée à la récupération psychologique.



Cycle du sommeil



Bains de glace

- Cette méthode est de plus en plus populaire depuis quelques années dans le sport de haut niveau car elle permet une meilleure récupération grâce à une activation du système circulatoire.
- Il existe des cabines de cryothérapie, mais c'est un procédé qui peut se révéler coûteux si on veut le faire régulièrement et que l'on ne retrouve pas forcément aux alentours de son lieu d'entraînement ou de tournoi.
- Une bonne alternative est d'utiliser une baignoire (à la maison ou à l'hôtel).
- Si l'eau n'est pas assez froide, il est possible d'ajouter des glaçons pour l'atteindre.
- De manière générale, même si on n'arrive pas à obtenir la température de 11°C, une température froide aura un effet positif sur la récupération.
- C'est un bon moyen de garder « des jambes fraîches » lors d'un tournoi qui se joue sur plusieurs jours ou lors de semaines d'entraînement intensif.
- Protocole :
 - Température de l'eau : 11°C
 - Durée d'immersion : minimum 10 min

