

Régénération – Récupération active: Bouger autrement

Ce moyen didactique renseigne sur la manière de préparer l'organisme aux processus de régénération. La récupération active améliore l'activité métabolique, réduit le tonus musculaire et facilite le retour veineux.

La récupération active – ou décrassage – se caractérise par une intensité modérée (footing, pédalage, petit jeu, gymnastique, etc.). Elle déclenche les processus métaboliques de régénération. La forme de cette mesure régénérative dépend de l'activité préalable (discipline, intensité) et des conditions-cadres (âge, période, etc.).

Il est important de choisir une forme de sollicitation différente de celle pratiquée durant l'unité d'entraînement. Après une séquence intensive à dominante anaérobie lactacide, le temps dévolu à la régénération sera plus important.



Régénération – Récupération active: Bouger autrement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO