

## Cahier pratique 40: Régénération

**Négliger la récupération peut conduire à la stagnation des performances ou à leur recul. Et même, dans les cas extrêmes, au surentraînement. Le sportif désireux de progresser ne peut contourner cette phase importante de l'entraînement.**

La fatigue induite par l'entraînement et la compétition exige des mesures ciblées qui favorisent la récupération. Mais la fatigue arbore différents visages et ne se laisse pas simplement saisir par des mesures de lactates ou d'autres paramètres biologiques.

Quelques symptômes peuvent la trahir: coordination déficiente (fatigue neuronale), baisse de motivation (fatigue psychique), réserves d'énergie épuisées (alimentation). Cet éventail non exhaustif explique la pluralité des mesures régénératives qui s'offrent au sportif.



### Alternance bienvenue

L'organisme s'adapte facilement à des stimulations importantes, du moment qu'on lui laisse le temps de les intégrer (phase de régénération). Charge et repos constituent les deux pôles qui régissent ce processus. Les mesures régénératives, en accélérant la récupération, permettent à l'organisme de répondre efficacement aux différentes sollicitations (charges).

D'un point de vue scientifique, les mesures régénératives sont utiles et même indispensables pour le sportif qui s'entraîne au moins trois fois par semaine de manière intensive. Cela ne signifie pas que les sportifs amateurs doivent les négliger!

### Large éventail

La première mesure qui incombe à l'entraîneur est d'établir une planification et une périodisation judicieuses de l'entraînement. Une autre mesure consiste à répartir habilement les pauses à l'intérieur de la séquence même d'entraînement. Les athlètes peuvent ainsi récupérer et s'hydrater régulièrement. Après l'entraînement, il est conseillé de trotter, d'étirer la musculature sollicitée et de se doucher.

Deux éléments s'avèrent déterminants pour garantir une bonne récupération: un sommeil suffisant et une alimentation équilibrée. Mesures de relaxation et massages ou encore bains thermaux complètent la panoplie du sportif désireux de soigner sa récupération. Ce cahier pratique explique les mécanismes et les effets des différentes mesures de régénération, des mesures faciles à mettre en place dans le quotidien du sportif.

Le tout illustré par de nombreux exemples pratiques. La double page en fin de cahier montre comment intégrer judicieusement des mesures régénératives lors de journées articulées autour de deux entraînements (camp d'entraînement par exemple).

[Cahier pratique 40: Régénération](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**