

Régénération: Des mesures bénéfiques

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.



Les mesures régénératives permettent à l'organisme de répondre efficacement aux différentes sollicitations.

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.

Régénération mentale	Mise en place de ressources <ul style="list-style-type: none"> ■ Pensées positives ■ Divertissement/Décompression 	Conception de l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> ■ Décrassage/Post-étirements ■ Entraînement régénératif ■ Planification des pauses 	Régénération physique
	Contre la monotonie <ul style="list-style-type: none"> ■ Contenus d'entraînement variés ■ Différentes intensités 	Mesures physiques <ul style="list-style-type: none"> ■ Massage/Jacuzzi ■ Bains chauds/Sauna ■ Thérapie par contraste ■ Sommeil 	
	Mesures psychorégulatrices <ul style="list-style-type: none"> ■ Techniques de relaxation ■ Discours intérieur ■ Chill-out 	Diététique <ul style="list-style-type: none"> ■ Hydratation optimale ■ Alimentation équilibrée 	

Figure 1: Mesures régénératives et leurs effets

Les moyens didactiques suivantes renseignent sur l'arrière-plan et les conséquences de 11 mesures de régénération. Les exemples pratiques peuvent être aisément mis en œuvre au quotidien.

- Récupération active: Bouger autrement
- Étirements: Abaisser le tonus musculaire
- Sommeil: Bonne nuit
- Massage: Baume pour le cœur et le corps
- Relaxation: Emotions sous contrôle
- Respiration: Le deuxième souffle
- Débriefing: Retour sur image
- Alimentation: Remplir les réservoirs
- Hydratation: Source vitale
- Chaleur: Soins reconstructeurs
- Thérapie par contraste: Chocs thermiques



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO