

## Régénération

# Bouger autrement

## ■ Arrière-plan

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.

## ■ Pourquoi?

Préparation de l'organisme aux processus de régénération, amélioration de l'activité métabolique, réduction du tonus musculaire et facilitation du retour veineux.

## ■ Quand?

A l'intérieur de l'unité d'entraînement (pause) ou à la fin de celle-ci; après une compétition. Egalement durant une phase de récupération comme entraînement régénératif après des charges intensives.

## ■ Conséquences pratiques

■ Activité continue à intensité modérée («tempo de conversation»; fréquence cardiaque entre 100 et 140).

■ Après des charges très intensives (compétition par ex.), choisir une activité différente pour permettre à l'appareil locomoteur (muscles, ligaments, tendons, articulations) de récupérer sous une autre forme. Le décrassage ne doit en aucun cas représenter une charge supplémentaire. Les jeux (de balle) à intensité modérée conviennent bien après des disciplines athlétiques, tandis qu'on préférera un retour au calme sous forme de pédalage par exemple («hometrainer») pour les sports collectifs.

■ Pour conclure la séquence de régénération, le sportif consacra quelques minutes aux étirements statiques (voir page suivante).

## Avec ou sans balle

–10 10–14 15–20 20+

**Quoi?** Footing léger à pieds nus sur l'herbe si possible, pédalage ou jeu durant 5 à 15 minutes. De nombreux jeux ou exercices conviennent à la récupération; il faut veiller cependant à maintenir une intensité modérée. Pour cela, l'entraîneur peut choisir des formes d'organisation et des règles adaptées qui limitent l'engagement des athlètes.

## Plus de mobilité

–10 10–14 15–20 20+

**Quoi?** Diverses formes gymniques. Secouer les jambes à la chandelle, se suspendre aux espaliers, faire le dos rond (comme le chat), se passer un ballon en faisant pivoter les hanches, etc.

## Varié les plaisirs

15–20 20+

**Quoi?** Après des sollicitations intensives (compétition par ex.), la phase de régénération doit être soigneusement pensée et organisée pour éviter un état d'épuisement, voire de surentraînement. Les formes de récupération se maintiendront à des intensités moyennes à faibles et offriront un changement bienvenu à l'athlète (autre discipline ou activité-plaisir).

## Modalités différentes

15–20 20+

**Quoi?** Prévoir des pauses judicieuses à l'intérieur de l'unité d'entraînement. Par exemple, durant un entraînement de vitesse, accorder une minute de pause par dix mètres courus à vitesse maximale. Les athlètes récupèrent et peuvent aussi s'hydrater régulièrement. Durant certaines phases d'entraînement, il est judicieux de récupérer activement, sous forme de léger footing (lors des entraînements par intervalles par ex.).