

Régénération

# Une journée bien remplie

► Ce tableau illustre le déroulement d'une journée d'entraînement (sport de performance/de pointe) pour le judo. Deux unités sont prévues, une le matin, l'autre l'après-midi. Cet exemple peut aussi servir de modèle pour un camp d'entraînement destiné à des jeunes ou à des sportifs amateurs.

Heures	06h15	06h30-07h00	07h15	09h00-11h00	12h00		16h30-18h00		19h00		23h00
<b>Programme</b>	Lever	Activation en douceur, par exemple: marche en forêt, petit footing	Déjeuner	<b>Entraînement technico-tactique</b> Préparation mentale/mise en condition Préparation générale et spécifique avec exercices de stabilisation, formes de jeux et combat Prises variées (kumi-kata) Techniques de pied Techniques principales et secondaires selon concept individuel Exemples: attaques répétées (uchi-komi); détermination mentale, décision; projections au sol Exercices complexes avec ou sans résistance Cool-down, stretching, évaluation	Dîner	Repos	<b>Entraînement compétitif (randori)</b> Préparation mentale/Mise en condition Préparation générale et spécifique avec exercices de stabilisation, formes de jeux et combat Exercices spécifiques de duels Attaques répétées (uchi-komi) Etude technique en déplacement (yakusoku-geiko) Entraînement compétitif (randori) Cool-down, stretching, évaluation	Récupération active et passive	Souper	Programme du soir	Extinction des feux
<b>Mesures régénératives/réflexions</b>	Hydratation/petit en-cas éventuel: fruit, jus de fruit, biberli, pain bis.	Préparer l'organisme aux sollicitations de la journée.	Petit-déjeuner équilibré et conséquent. Ex.: pain bis avec un peu de miel ou confiture et un fruit; ou bircher muesli avec fruits et yaourt entier. Thé aux fruits, eau ou jus de fruit dilué.	Préparer l'organisme aux sollicitations de la journée. Planifier des pauses pour la récupération et pour l'hydratation. Récupération active et passive directement après l'entraînement, avec une hydratation suffisante ainsi que la prise d'hydrates de carbone facilement assimilables (bananes, biberli, etc.) ou sous forme de boisson sportive.	Repas équilibré et conséquent.	Sieste	Préparer l'organisme aux sollicitations de la journée. Planifier des pauses pour la récupération et pour l'hydratation. Récupération active et passive directement après l'entraînement, avec une hydratation suffisante ainsi que la prise d'hydrates de carbone facilement assimilables (bananes, biberli, etc.) ou sous forme de boisson sportive.	Chaleur/bain chaud/massage/thérapie par contraste	Souper équilibré et conséquent.	Régénération sociale. Ex.: jeux, activités extérieures en groupe ou seul.	Un bon sommeil, suffisant, est une composante déterminante de la régénération

## Equilibre subtil

► Le succès en sport résulte de l'accession à une certaine performance, performance qui elle-même découle d'un développement. Pour que les sportifs progressent, ils doivent être stimulés de manière adéquate. Cette stimulation – ou charge – exige aussi des moments de «décharge», de relâchement, pour permettre à l'organisme de récupérer et de pouvoir ainsi s'adapter à de nouvelles sollicitations. Dans la pratique, cela signifie qu'à une charge succède une forme de régénération, tandis qu'à une suite de charges (blocs d'entraînements, semaines-blocs) une phase complète de régénération. Le bon dosage entre charge et récupération conduit normalement à des adaptations posi-

tives, gages de progression. Le pilotage de la performance sportive exige de trouver en permanence un subtil équilibre entre les diverses formes de sollicitations (générales et spécifiques) et leurs mesures de régénération correspondantes.

### Le maillon faible

La performance sportive dépend de nombreuses composantes (technique, tactique, condition, mental, environnement, talent, santé, motivation, volonté, etc.). Or, «la force d'une chaîne est égale à celle de son maillon le plus faible». C'est pourquoi tous les élé-

ments qui déterminent la performance doivent être développés dans des rapports optimaux. Il s'agit donc de planifier et d'appliquer judicieusement les mesures de régénération pour chacune de ces composantes.

### Diversité et adéquation

L'activité sportive est toujours le résultat de mécanismes complexes – en d'autres mots la coopération de toutes les composantes. Cela exige des formes d'entraînement intégratives (par exemple un entraînement de force spécifique, proche de la discipline, ou en-

core une séquence d'endurance spécifique combinée à des exercices de coordination). Après des formes de sollicitations aussi complexes, il convient d'appliquer des mesures de régénération variées et ciblées. Ces dernières seront conduites dans la phase de cool-down sous forme de retour sur l'activité (évaluation) en alternance avec des exercices de relaxation ou d'étirements (voir tableau).