



Messages clés

- La phase de récupération fait partie de l'entraînement car elle garantit le développement des fonctions et facteurs sollicités à l'exercice et contribue à l'amélioration des performances.
- La récupération peut-être active ou passive.
- On parle de récupération :
 - Entre deux séries d'exercices,
 - Entre deux séances d'entraînement.
- La récupération est influencée par :
 - Le repos,
 - L'hydratation,
 - L'alimentation.
- La récupération doit être plus longue :
 - Plus l'activité physique est intense,
 - Plus l'âge est avancé.



Conduite à tenir

- Une récupération efficace doit :
 - Etre réalisée dès la fin de l'effort,
 - Comprendre une séquence de récupération active (intensité faible) en fin de séance, pour retrouver ses valeurs de repos,
 - Comprendre une séquence de récupération passive (repos) entre deux sessions d'entraînement, pour la récupération nerveuse et musculaire.
 - Inclure une séquence de relâchement musculaire pour diminuer les tensions musculaires et favoriser un meilleur retour veineux.
- La récupération doit être adaptée selon les conditions extérieures (froid, chaleur, vent, pluie...).



En pratique

➔ Pour des exemples d'exercices : voir les fiches « Récupération »



En savoir plus

COMMENT ÇA MARCHE ?

En réponse au « stress » de l'exercice, l'organisme va synthétiser des éléments nouveaux d'adaptation qui nécessiteront une phase de repos pour se faire dans des conditions optimales. La récupération est un facteur de la performance car elle permet également de restaurer son potentiel physique. A l'inverse, le manque de récupération entraîne à terme fatigue et surmenage, au niveau physique mais aussi mental. On parle alors de surentraînement. L'absence ou le manque de récupération impose rapidement l'arrêt de l'activité physique et sportive ce qui va à l'encontre de l'entraînement.

RECUPERATION ACTIVE OU PASSIVE ?

En fin d'entraînement une récupération active est nécessaire pour maintenir le tonus artériel et assurer un meilleur retour veineux. La récupération passive permet par suite de se détendre, de se reposer, et de retrouver des valeurs cardiorespiratoires de repos.

EFFETS CARDIORESPIRATOIRES

A l'arrêt brutal de l'exercice, le retour veineux chute car il n'y a plus de contraction au niveau musculaire. La pression artérielle diminue, le sang n'arrive plus suffisamment au cerveau et la conséquence est le malaise. La récupération active permet d'éviter ce phénomène. Le retour aux valeurs de repos des paramètres cardiorespiratoires s'effectue relativement rapidement même à l'issue d'un exercice physique épuisant.

AUTRES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

La vitesse de la récupération est essentiellement influencée par la restauration des stocks énergétiques de l'organisme. La durée de cette récupération va dépendre du type d'effort. Enfin, la récupération est le moment privilégié pour synthétiser les protéines musculaires. Apporter des protéines à l'organisme pour accélérer la réparation des fibres musculaires lésées par l'exercice est important de même que l'apport de glucides pour restaurer les stocks épuisés à l'exercice.

➡ Pour en savoir plus : voir les fiches « S'alimenter » et « S'hydrater »

VRAI / FAUX

La récupération est optimisée dans les 30 minutes qui suivent l'effort.

VRAI

La restauration des stocks pour être optimale doit se faire dans la période post-exercice.

La récupération active est plus importante que la récupération passive.

FAUX

Les deux sont complémentaires (et à ne pas négliger).

La récupération prévient les courbatures.

FAUX

Communément appelées courbatures, les douleurs retardées sont des lésions de la membrane de la cellule musculaire dues à des exercices inhabituels. La récupération ne peut empêcher cette altération pour laquelle, les effets apparaissent entre 12 et 48 heures après l'arrêt de l'exercice. Cependant la récupération active permet d'évacuer plus rapidement les éléments dégradés à l'entraînement pour être renouvelés.