



# Parlons Santé

## Fiche N°6 : La récupération

### La Récupération

Trop souvent négligé dans le monde amateur, la récupération est pourtant bien essentielle. Certes nous ne sommes pas amenés à jouer tous les 3 jours mais le rythme de vie est tout aussi difficile.



En effet alors que le professionnel a tout un staff médical autour de lui pour avoir une récupération optimale, le joueur amateur doit quant à lui jongler entre le travail, le football et la vie personnelle. Ce qui place au deuxième voir au troisième plan sa récupération.

Au cours de cette publication, nous allons essayer de souligner les points essentiels pour optimiser sa récupération, encore une fois nous allons essayer de casser les idées reçues et pour terminer nous présenterons succinctement les méthodes utilisées par les professionnels pour récupérer.

#### I. Physiologie

La récupération se définit par le retour à la valeur de repos des différents paramètres physiologiques modifiés par l'exercice.

##### **\* Quels sont ces paramètres ?**

Le système cardio vasculaire et cardio pulmonaire, entrent en jeu lors d'un effort physique.

⇒ Il y a une augmentation du débit sanguin et du débit ventilatoire pour assurer le transport de l'oxygène et des éléments énergétiques vers les muscles.

Les études ont montré que le temps de retour aux valeurs de repos des paramètres cardio-respiratoires est un phénomène relativement rapide, quel que soit l'effort effectué. **En revanche la récupération des réserves métaboliques est beaucoup plus longue et dépendante de l'effort effectué.** La récupération totale est terminée une fois que les réserves sont reformées.

La récupération sera forcément dépendante du type d'effort fourni, nous ne rentrerons pas dans les détails des mécanismes de la récupération au risque d'alourdir le contenu.

## II. Les différentes techniques de récupération.

### 1/ Les étirements.

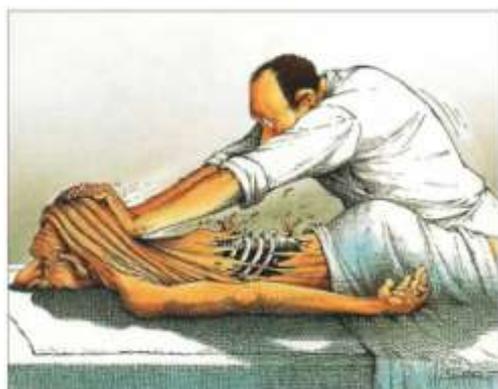
Commençons par tuer les mythes d'entrée. Comme nous avons pu l'évoquer dans le **parlons santé n°2, Oct. 2014**, les étirements n'ont jamais montré leurs efficacités dans la récupération. De nombreuses études ont été menées et aucune n'a mis en évidence l'efficacité des étirements contre les courbatures notamment.

Au contraire, une séance d'étirements après une séance intensive en force, résistance qui a pu engendrer de micros lésions musculaires, aura tendance à augmenter ces micros lésions.

D'une manière générale les étirements restent matières à discussion.



### 2/ Le Massage.



Attention on parle ici d'un massage de récupération du sportif, à différencier du modelage de l'esthéticienne.

Les effets recherchés sont le drainage des déchets, le relâchement musculaire, une action sur les gaines et les tendons, mais surtout la détente et le confort.

Cela nécessite d'aller en profondeur, certes un peu moins que sur la photo ci-contre, mais il faut mobiliser les tissus.

### 3/ L'alimentation/hydratation +++

Il y a deux éléments importants à prendre en compte après un effort :

- L'alimentation : Pendant un effort, le sportif a dépensé de l'énergie, il est essentiel de reconstituer son stock énergétique le plus rapidement possible. Après la compétition il existe une **Fenêtre Glucidique**. Il faut s'alimenter le plus vite possible pour reconstituer le stock. De récentes études ont permis de constater que ces phénomènes de reconstitution des réserves énergétiques sont amplifiés par un apport en glucides le plus tôt possible après l'effort. Ces phénomènes prédominent dans les premières heures et diminuent rapidement.

Après un effort important il faut donc privilégier un repas riches en glucides, tel que des pâtes, semoule, riz...

- **L'hydratation** : Notre organisme se compose d'environ 70% d'eau qui diminue au cours de la pratique du sport du fait de la sudation qui régule la température corporelle. Il est très important de boire pour compenser les pertes minérales, on peut boire de l'eau gazeuse riche en bicarbonates. A la fin d'un match ou d'une séance on peut se réhydrater avec une eau riche en glucides (type boisson de récupération), mais à consommer avec modération et raison.

La couleur des urines est un indicateur du niveau de l'hydratation, sa couleur doit être la plus claire possible.

#### 4/ Le repos

Essentiel à notre organisme, le sportif doit respecter un rythme de repos régulier pour pouvoir récupérer aux mieux des efforts fournis. Il est donc déconseillé d'aller faire la fête jusqu'au lever du soleil après un match, la récupération sera quasi impossible et le risque de blessure va augmenter de manière exponentielle. Le sommeil permet la réparation des dégâts biologiques et favorise le renouvellement cellulaire.



#### 5/ Les chaussettes de récupération

Attention à ne pas confondre avec les bas de contentions.

L'action est dite progressive (c'est-à-dire que la pression est plus forte au niveau des mollets et moindre au niveau des pieds et des chevilles). L'idée est de créer une pression au niveau du mollet pour qu'il y ait un effet de pompe. L'objectif est d'accélérer la récupération en aidant l'élimination des déchets.

#### 6/ Le décrassage.

Après avoir commencé par tuer le mythe des étirements, nous allons conclure en tuant le mythe du décrassage. En effet qui, dans son parcours, n'a jamais fait des tours de terrains en guise de décrassage ?

Faire un footing de 20 minutes après le match pour éliminer plus rapidement l'acide lactique, alors qu'il est prouvé que l'acide lactique s'élimine de façon passive 2 heures après l'effort. D'autre part certains avancent que cela stimule la pompe et le retour veineux donc améliore la récupération. Il a été prouvé que cela n'avait pas d'action.

Certains entraîneurs notamment professionnels convoquent leurs joueurs un lendemain de défaite pour un décrassage mais l'intérêt est tout autre. Rassembler les joueurs, ne pas leur offrir de jour de repos et leur faire payer la défaite.