

LA RECUPERATION

Le 04 Mars 1999

{Licence STAPS 98-99.C2-C. Cours de J-C Trouabal}

PRESENTATION.....	2
1. LES BASES THERAPEUTIQUES.....	2
2. LES DIFFERENTES TECHNIQUES.....	2
<u>2.1. Les techniques manuelles, le massage.....</u>	<u>2</u>
<u>2.2. L'électrothérapie.....</u>	<u>2</u>
<u>2.3. La balnéothérapie.....</u>	<u>2</u>
<u>2.4. Les étirements.....</u>	<u>3</u>
<u>2.5. Les techniques de relaxation.....</u>	<u>4</u>
<u>2.6. Les techniques de respiration.....</u>	<u>4</u>
<u>2.7. La nutrition.....</u>	<u>4</u>
EN CONCLUSION.....	4

PRESENTATION

L'entraînement modifie des paramètres internes affectant le métabolisme dans son ensemble. La récupération quant à elle vise à réharmoniser l'ensemble des déséquilibres occasionnés par l'entraînement. La technique de récupération est un ensemble d'éléments faisant partie d'une hygiène de vie générale qui visent à rééquilibrer les déséquilibres occasionnés par l'entraînement. Ces techniques ont un rôle prophylactiques au regard du surentraînement.

1. LES BASES THERAPEUTIQUES

La base thérapeutique est le repos qui permet d'assurer un rééquilibrage des systèmes sympathiques et parasympathiques. Le sommeil joue donc un rôle capital. Celui-ci doit être quantitatif mais qualitatif en respectant les cycles circadiens, c'est à dire en se couchant la même heure chaque jour et en se levant aussi à la même heure. Son importance est d'autant plus accrue que les charges d'entraînement augmente au fur et à mesure de la saison. A défaut de pouvoir augmenter le nombre d'heures la nuit, la sieste peut constituer un intermédiaire donc négligeable.

2. LES DIFFERENTES TECHNIQUES

2.1. Les techniques manuelles, le massage

Les techniques manuelles comme le massage favorise le retour veineux par un massage lent et profond pour le drainage. Le massage lymphatique pour augmenter le débit lymphatique se fait au contre sens du massage veineux et est très superficiel.

2.2. L'électrothérapie

Cette méthode consiste en l'utilisation de courant électrique basse fréquence adaptée qui se caractérise par une succession de contraction et de relâchement pour améliorer le pompage et par conséquent le retour veineux.

2.3. La balnéothérapie

Ce sont les hamman sec et humide, les bains à remous, les bains chaud et froid. Aux Etats-Unis, on utilise à la fin de la séance des baignoires d'eau froide à 11 degrés jusqu'à la taille. Il semblerait que cela donne de bons résultats.

2.4. Les étirements

Le travail en étirement des muscles moteurs mais aussi des muscles de maintiens seront effectuer dans le but d'augmenter la longueur des muscles et la mobilité des différentes parties du corps mais aussi pour diminuer au maximum les risques de blessures. Sommairement, on peut considérer trois méthodes :

À Le mode balistique qui consiste en des étirements répétés par le balancement rythmique d'un bras ou d'une jambe jusqu'à une position extrême. Ces étirements balistiques non rien à voir avec la mise en tension des muscles. Ils seront plus particulièrement utilisés pour les échauffements et la souplesse.

À L'étirement passif qui introduit l'utilisation de forces extérieures comme le poids du corps ou encore l'aide d'un partenaire. Ce genre d'étirement consiste à mettre un muscle en tension de façon très progressive de tel sorte à "freiner" l'intervention des fuseaux neuro-musculaires et de permettre ainsi un étirement maximal. Ces étirements seront mis en place à la fin des séances.

À La méthode PNF {Proprioceptive Neromuscular Facilitering} qui consiste d'abord en un étirement passif, suivi durant quelques secondes {5 à 6 sec} d'une contraction du groupe musculaire concerné puis d'un relâchement de 2 à 4 sec pour atteindre ensuite une position extrême plus éloignée par une mise en tension passive. Ces étirements seront plus particulièrement utilisés pendant les phases d'échauffement.

Les étirements sont important pour que l'entraînement soit à la fois efficace et sans risque. Tout entraînement particulièrement intensif en musculation, de même que tout entraînement d'endurance à la course à pied provoque un raccourcissement musculaire. Une mauvaise mobilité peut entraîner une surcharge des muscles et des tendons. Le risque de blessures sous forme de déchirures et d'inflammations s'accroît d'autant plus que les muscles sont raccourcis et raides. L'entraînement augmente plus rapidement la force musculaire que la solidité des tendons, des ligaments et même du squelette car le métabolisme des tissus de ces derniers est plus lent que celui des tissus musculaires.

La musculature de maintien {musculature posturale} et en particulier les muscles extenseurs se composent d'une plus grande quantité de tissus conjonctifs et ont plus tendance à se raccourcir. Les muscles caractéristiques qui ont tendance au raccourcissement sont ceux de la partie postérieure de la cuisse, ceux de l'intérieur de l'aîne {adducteurs}, les mollets et le grand fléchisseur de la hanche {psoasiliaque}, le grand pectoral et les muscles extenseurs du dos.

Lorsque des étirements, avec contraction-relâchement-tension, sont utilisés en parallèle avec des exercices de musculation, les blessures musculaires tendineuses et ligamentaires diminuent d'une manière notable. Il est essentiel de tout mettre en œuvre pour conserver la mobilité naturelle des articulations et d'éviter les risques de blessures, pire ennemi du sportif et de l'entraîneur.

2.5. Les techniques de relaxation

Ce sont des techniques qui sont pour la plupart. On trouve la méthode de relaxation de Schultz, Jacobson, la PNL, l'imagerie mentale et le yoga.

2.6. Les techniques de respiration

Ces techniques orientées par un travail respiratoire visent à augmenter la présence d'oxygène par diminution du système sympathique et augmentation du système parasympathique.

2.7. La nutrition

Elle joue un rôle capitale pour le rétablissement des fonctions organiques. Elle consiste en une alimentation équilibrée (glucides, lipides, protéines) et son rapport hydrique. Les protéines doivent être associées avec un apport de glucides pour éviter qu'elles soient utilisées comme régulateur de la glycémie à la place des glucides. Une vitaminothérapie de soutien A, C, E, surtout pour les sportifs d'endurance car elles ont une action antioxydante d'où une moindre dégradation du fer qui fixe l'oxygène. Trop de C détruit le fer. L'excès de vitamine est éliminé par les reins.

EN CONCLUSION

Beaucoup de méthodes peuvent être utilisées pour rétablir le stress occasionné par l'entraînement et éviter ainsi un éventuel surentraînement qui peut être fatal pour la continuité de l'entraînement. On peut retenir trois grands principes :

- Suivre les règles d'hygiène sportive :
 - diététique contrôlée et adaptée à l'effort ;
 - entraînement sportif contrôlé par une planification efficace ;
 - contrôle médical régulier ;
 - surveillance de la forme de l'athlète par des évaluations.

- Mener une vie régulière :
 - période de repos appropriée et sommeil quantitatif et qualitatif ;
 - éviter les excitants comme l'alcool, le tabac, les drogues.

- Ne pas utiliser de produits dopants :
 - si une substance dopante peut produire une meilleure performance, il ne faut pas oublier que cet effet est suivi d'un phénomène de compensation de fatigue importante.

