



BO 750 - Mai 2002

RECUPERER MIEUX ET PLUS VITE

Vous venez de terminer une compétition ou un entraînement très intense et vous pensez qu'irréremédiablement vous allez vous retrouver courbaturé et dans un état de fatigue intense ou de lassitude. Afin de pouvoir enchaîner des séances d'entraînement le plus tôt possible, il va vous falloir utiliser des moyens de récupération licites. Ainsi vous progresserez plus rapidement et arriverez sur les compétitions avec plus de tonus. Ces méthodes ont pour but d'éliminer les déchets produits par les muscles lors de l'effort (*acide lactique*) et également de faciliter le retour à la normale du fonctionnement de votre système cardiaque et respiratoire.

Dès la fin de l'entraînement, roulez à faible intensité (*respiration très aisée, aucune difficulté pour emmener le braquet, aux alentours de 60% de la fréquence cardiaque maximale pour ceux qui utilisent un pulsomètre*) pendant une dizaine de minutes. Ce **retour au calme** vous permettra de faire redescendre la fréquence cardiaque et respiratoire tout en ayant les muscles en mouvement.

Lorsque vous descendez de votre vélo **asseyez vous** pendant 3 à 5 mn en ayant une respiration profonde et lente. Ainsi votre fréquence cardiaque va redescendre plus vite et vous allez vous sentir rapidement assez frais.

Ensuite vous allez pratiquer des **étirements des muscles** qui ont été sollicités lors de l'effort cycliste, principalement les muscles des cuisses (*quadriceps devant, ischios jambiers derrière, adducteurs à l'intérieur*), les fessiers, les mollets (*triceps sural*). Nous reviendrons sur les méthodes d'étirement dans une prochaine rubrique, mais sachez que lorsque vous êtes dans la position qui étire le muscle choisi vous devez la maintenir environ 30 secondes sans donner d'à coups. Vous devez également souffler et inspirer profondément. Ces étirements durent 5 à 10 mn mais ils sont très efficaces ; avec eux, fini les courbatures.

Quand vous serez sous votre **douche**, n'oubliez pas à la fin d'alterner eau froide / eau chaude sur vos jambes pendant 3 ou 4 périodes de 15 à 20 secondes chacune. Si vous prenez un bain, ce conseil est également valable lorsque vous vous rincez. Pensez à rajouter des huiles essentielles délassantes (*camomille, mauve, thym*) dans votre bain.

Grâce à ces quelques conseils vous serez sans doute mieux pour repartir le lendemain, **mais il existe d'autres méthodes**.

Les massages faits soit par un spécialiste soit par vous-mêmes vous redonneront du tonus et éviteront aussi les courbatures. Vous masserez les cuisses et les mollets en effleurant légèrement et globalement les muscles au début puis en pétrissant plus profondément ensuite. Vous utiliserez une huile pénétrant lentement et masserez toujours des extrémités vers le cœur.

Vous pouvez aussi utiliser **la chaleur** comme moyen de récupération. Là il faudra aller dans un sauna ou un hammam (*éventuellement en salle de remise en forme*), et ne pas abuser à cause de la perte de sels minéraux induite par ces pratiques. Vous ferez deux à trois séries de 5 à 7 mn entrecoupées de douches d'eau froide.

L'électro-stimulation nécessite également un appareillage assez coûteux mais il semblerait que les programmes de récupération soient assez efficaces.

Vous pouvez enfin vous octroyer quelques pauses de **relaxation** dans la journée. Vous vous allongez sur le dos en essayant de vous détendre au maximum en respirant profondément et en relâchant vos muscles pendant 5 à 10 mn, les jambes à peine surélevées.



Entre deux séances d'entraînement difficiles (*soit par la durée soit par l'intensité*) et assez espacées (*minimum une journée*) vous pourrez réaliser une **sortie de récupération active**. Cette sortie ne dure que 30 mn à 1 h et est destinée à éliminer tous les déchets musculaires tout en ayant une petite activité physique. Vous roulez 10 à 15 mn lentement puis un peu plus vite (*respiration un peu plus difficile, 70% de la fréquence cardiaque maximale pour ceux qui utilisent le pulsmètre*) pendant 15 à 30mn, et enfin vous terminerez par un retour au calme pendant 10 à 15 mn. L'avantage de cette séance est de pouvoir aller rouler un peu tout en régénérant son organisme pour les séances plus dures à venir.

Bien sûr **le sommeil** est la méthode la plus naturelle de votre récupération. Vous devez respecter des rythmes de vie cohérents avec vous même et réguliers. Vous éviterez dans la mesure du possible les séances en soirée qui rendent l'endormissement plus difficile ; par contre un repas riche en sucres lents (*pâtes, riz, pommes de terre*) et pauvre en protéines (*viandes, poisson*) favorise l'endormissement.

Entre deux entraînements lors de la même journée vous pourrez faire une sieste de 20 mn maximum afin d'être plus efficace l'après-midi (*sommeil flash*).

Vous connaissez à présent les méthodes de récupération les plus efficaces. La plupart ne sont pas difficiles à mettre en pratique alors à vous de jouer. Mais n'oubliez pas que la récupération c'est aussi ne pas rester debout quand on peut s'asseoir, rester dans les endroits frais quand il fait chaud et inversement quand il fait froid, aller se distraire parfois sans oublier les principes vus précédemment :

- Retour au calme
- S'asseoir dans un endroit calme
 - Etirements
 - Douche ou bain
 - Chaleur
 - Electro-stimulation
 - Massages
 - Relaxation
 - Sommeil
- Récupération active entre les séances d'intensité

Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,