

LA RECUPERATION APRES L'EFFORT

Les éléments d'une bonne récupération...

- Une bonne hydratation
- Une bonne alimentation
- Un bon sommeil
- Un bon entraînement

Quelques règles simples...

- Éviter le tabac, l'alcool et autres....
- une hygiène corporelle correcte:
 - douche récupératrice
 - lavage des dents
 - vêtements propres

Les objectifs principaux de la ration alimentaire de récupération...

- - Réhydrater l'organisme ;
- - Restaurer les stocks énergétiques ;
- - Éliminer les déchets métaboliques ;
- - Combattre l'acidification du milieu intérieur ;
- - Potentialiser la synthèse musculaire

L'hydratation...

- Il faut réhydrater l'organisme
- Eau=70% du poids du corps
- Perte de 2% du poids corporel=diminution de 20% de la capacité de travail
- 1ml/kcal ingérée

En pratique...

- 0,5 litre de boisson/h d'effort jusqu'à 1 litre
- Boisson riche en glucides rapides et en glucides lents
- Boire après l'effort

A la fin de l'effort...

- Éliminer les toxines
- Compenser les pertes en minéraux

=>boire environ 30cl d'eau gazeuse riche en bicarbonates (St Yorre ou Badoit) enrichie en glucides

L'alimentation...

- Bien gérer la récupération, cela passe par une bonne alimentation
- Il faut agir dès la fin de l'effort
- Reconstituer ses réserves énergétiques

A la fin de l'effort

- Apport rapide de glucides
- Boire du lait pour lutter contre l'acide lactique
- 1h après la fin de l'effort consommer des glucides solides(barres, riz au lait, fruits secs....)

Le premier repas...

- Féculents
- Ration de viande maigre
- Légumes
- Un laitage
- Un fruit sec

Le sommeil...

Composé de différents stades:

-Le sommeil lent (4 stades)

-Le sommeil paradoxal (25% du sommeil total)

- Succession SL-SP = un cycle de 90 minutes (5 à 6 fois au cours de la nuit)

Le sommeil: à quelle heure?

- Endormissement:
 - 23h à 7h et vers 13h
- Durée: 8h
- Heure du coucher influant sur la qualité et la quantité de sommeil
- Influence de l'activité physique et de la nutrition

Le sommeil: repos idéal?

- Rôle de l'hormone de croissance
- Relaxation générale (diminution de l'excitabilité des cellules du cerveau)
- Elimination des toxines
- Stimulation du système immunitaire

Les autres mesures...

- Les étirements
- La relaxation
- Le massage
- L'électrostimulation
- L'hydrothérapie

Et si j'ai une crampe!!! Définition:

- Contraction musculaire puissante et involontaire
- Plus ou moins prolongée
- douloureuse

Etiologie...

La déshydratation

- L'effort intense
- L'alimentation
- La carence en minéraux

Comment les prévenir?

- Bien s'hydrater
- Bien s'échauffer
- Une bonne nutrition

Et si les crampes sont là! Dès les prémices

- Bien s'hydrater
- Diminuer l'intensité de l'effort
- Bien ventiler

Si elles sont présentes:

- Arrêter de forcer, et s'étirer
- Encore boire!!!!
-et attendre qu'elles passent avant de reprendre l'effort!