



LES FICHES RÉCUPÉRATION

TOME 2

BAINS



HYDRATATION



HAMAMM



MASSAGE

CRYOTHÉRAPIE



SOMMEIL

zzz



NUTRITION

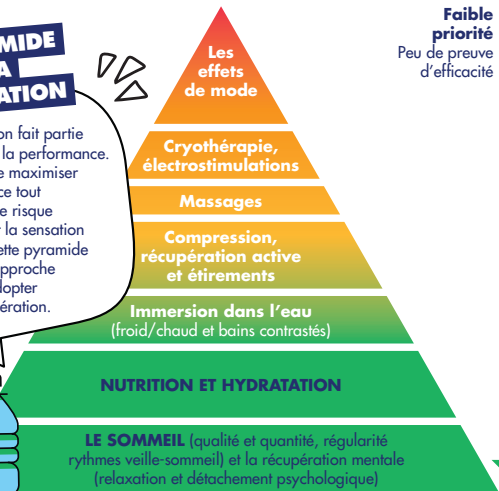


SAUNA



LA PYRAMIDE DE LA RÉCUPÉRATION

La récupération fait partie intégrante de la performance. Elle permet de maximiser la performance tout en réduisant le risque de blessure et la sensation de fatigue. Cette pyramide représente l'approche optimale à adopter pour la récupération.



**Faible
priorité**
Peu de preuve
d'efficacité

**Priorité
haute**
Efficacité
importante

LES 4 CHOSES À SAVOIR POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE

- Bien dormir, bien manger et bien s'hydrater** sont essentiels pour récupérer quotidiennement. Sans ces bases, les bénéfices des autres techniques seront limités.
- Les bases acquises, ta routine de récupération sera d'autant plus efficace si **tu combines les techniques de récupération**.
- Une routine individuelle** propre à chaque athlète. Elle dépend de :
 - ▶ L'entraînement ou la compétition réalisé(e)
 - ▶ Des techniques disponibles et faciles à utiliser sur place
 - ▶ Des préférences individuelles de chacun
- Travailler avec des experts** : cette routine doit être élaborée avec des professionnels de la récupération.



EN QUOI CELA CONSISTE ?



Alterner la température
chaud/froid dans le but de :



**Réduction des inflammations
associées aux dommages
musculaires**
EFFET MAJEUR



**Élimination des
déchets métaboliques**
EFFET MINEUR



**Réduction des douleurs
musculaires et
de la fatigue perçue**

=



**Récupération
de tes performances**

QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Différence de température
chaud/froid $\approx 30^\circ\text{C}$

Ex. : 40°C et 10°C



7 répétitions de :
1 min chaud / 1 min froid
Toujours finir par le froid



► **Immersion minimum :**
bas du corps

► **Immersion idéale :**
totale

TU N'ARRIVES PAS
À L'UTILISER

- **Tu n'as pas de bains
à disposition ?**
Utilise une douche en alternant
le froid et le chaud.
- **C'est douloureux au niveau
des articulations de tes pieds ?**
Teste les chaussons de plongée
pour te protéger.
- **C'est difficile de tenir
si longtemps ?**
 - Essaie de programmer des séances
de bain froid collectives.
 - Tente de faire le protocole
de 4 min chaud / 2 min froid.

CONTRE-INDICATIONS

- **Hématomes et œdèmes
traumatiques récents**
- **États fébriles
et fiévreux**



Pour davantage de précisions,
se référer à la fiche détaillée



EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



Réduction de la tension musculaire et nerveuse



Détente, relaxation

QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Entre 10 min et 20 min maximum dans une eau à 40-42 °C.

COMMENT L'UTILISER ?



- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.
- ▶ Si tu as des contractures et que cela est indiqué par ton kinésithérapeute.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Si tu as fait un exercice provoquant des dommages musculaires et courbatures, cela pourrait les exacerber.
- ▶ Œdèmes et hématomes.
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ Pathologie inflammatoire et lésions musculaires aiguës.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du bain chaud pour la récupération des performances.



EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminution de la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



Réduction des inflammations associées aux dommages musculaires



Réduction des douleurs musculaires et de la fatigue perçue

=



Récupération de tes performances

QUEL EST LE PROTOCOLE ?

10 min



10 °C

Si la température est différente, la durée devra correspondre à la température de l'eau du bassin.

Ex. : 15 min pour 15 °C



▶ **Immersion minimum :**
bas du corps

▶ **Immersion idéale :**
totale

- ▶ Si tu priorises son **effet sur le sommeil** : à proximité de l'heure du coucher.
- ▶ Si tu priorises la **diminution de tes douleurs musculaires** : dès que possible à la fin de l'exercice et jusqu'à 3h post-exercice.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

DANS QUEL OBJECTIF ?

TU ES EN DANS UN CYCLE DE DÉVELOPPEMENT ?

1 à 2 fois par semaine maximum, après ta plus grosse journée d'entraînement par exemple pour

↑ la qualité et quantité de l'entraînement car le bain froid peut diminuer les adaptations.

⊘ Ne pas utiliser après une séance de musculation

TU ES EN AFFÛTAGE OU EN COMPÉTITION ?

Autant que tu veux, 1 à 2 fois par jour, pour atténuer la fatigue

→ maximiser ta performance car ton objectif durant cette période est la performance.

C'est difficile de tenir si longtemps ?

- ▶ Essaie de programmer des séances de bain froid collectives.
- ▶ Tente de faire le protocole en 2 x 5/6 min.
- ▶ Teste le bain contrasté.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES EN SCANNANT LE QR CODE

CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Maladies circulatoires des extrémités
- ▶ Allergie au froid
- ▶ Lésions musculaires aiguës



EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



Réduction de la tension musculaire et nerveuse



Détente

QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Avant

- ▶ Avoir bien reconstitué son capital hydrique.
- ▶ Attendre 30 minutes à 1h après un exercice intense.



Pendant

- ▶ Alterner 2 à 3 séances de 10 min maximum à 80-90 °C à 10-20 % d'humidité entrecoupées d'immersion en eau froide ou de douche froide.



Après

- ▶ Se reposer 10 à 15 minutes et se réhydrater.

COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.

PRÉCAUTIONS
ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Le sauna n'est pas une méthode pour perdre du poids.
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ Éviter après un exercice de longue durée (> 2h) avec pertes hydriques importantes.
- ▶ À proscrire lors de chocs traumatiques avec œdèmes et hématomes importants.
- ▶ À éviter lors d'états fébriles, de claustrophobie, plaies non cicatrisées ou affections dermatologiques (sauf psoriasis).
- ▶ Pour toute pathologie évolutive, prendre un avis auprès d'un médecin.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du sauna pour la récupération des performances.

EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



Réduction de la tension musculaire et nerveuse



Détente, relaxation

QUEL EST LE PROTOCOLE ?

**Avant**

- ▶ Ne pas oublier d'enlever les bijoux.
- ▶ S'assurer d'être bien hydraté(e).

**Pendant**

- ▶ **Alterner 2 ou 3 séquences de 5 à 10 min à 50 °C à 100 % d'humidité** avec douche tiède/froide avec un bref temps de repos avant de retourner dans le hammam.
- ▶ Respirer normalement.

**Après**

- ▶ Prendre, de préférence, une douche froide ou s'immerger dans le bassin d'eau froide.
- ▶ Ne pas effectuer d'exercice dans les heures qui suivent.

COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.

PRÉCAUTIONS
ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ À distance de nouveaux exercices physiques.
- ▶ À éviter lors de plaies suintantes et cicatrices récentes.
- ▶ Déconseillé après chocs traumatiques avec œdèmes importants.
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant de troubles circulatoires.
- ▶ Déconseillé aux femmes enceintes.
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant d'un état fébrile et/ou de pathologie évolutive (avis médical préalable).



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du hammam pour la récupération des performances.

EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminution de la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



Réduction des douleurs musculaires



Perception de récupération



Perception de la qualité du sommeil

QUEL EST LE PROTOCOLE ?



EFFICACE

Si tu utilises la cryothérapie corps entier par cure de 5 à 10 jours

3 min



-110 °C

- ▶ À appliquer en **fin de journée, proche** de l'heure du coucher.
- ▶ **Privilégier l'exposition du corps entier** vs partielle.
- ▶ Veille à **rester tranquille** après la séance et te **réchauffer naturellement**.

⊘ **Ne pas utiliser après une séance de musculation**

AVANT LA SÉANCE

- ▶ **INDISPENSABLE : avoir effectué une visite médicale de non contre-indication.**
- ▶ Nécessite d'être **complètement sec**.
- ▶ Se **protéger les extrémités** : bandeau, gants, masque, chaussettes, chaussures, short (et brassière pour les femmes).
- ▶ Se **protéger les zones délicates** : anciennes cicatrices, plaies, traces de brûlure, affections dermatologiques.

TU N'ARRIVES PAS À L'UTILISER

- ▶ **Tu n'as pas de cabine de cryothérapie corps entier** à disposition et/ou tu n'apprécies pas cette technique ?
Teste l'**alternative du bain froid**.
- ▶ **C'est difficile de faire les séances tout seul ?**
Essaye de programmer des séances de bain froid collectives.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

BOISSON DE RÉCUPÉRATION

► Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort

► **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**



Saint-Yorre



Badoit



Vichy Célestins

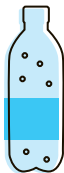
HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

► Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort

► **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

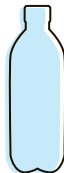
► VOLUME CONSEILLÉ

(Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L à boire au fur et à mesure dans les heures qui suivent la séance



250 à 500 mL
eau minéralisée

+



Compléter avec
de l'eau plate

Exemple : tu as perdu 2 kg pendant l'entraînement, tu dois donc boire entre 2,4 L et 3 L d'eau

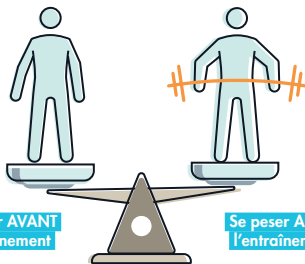


Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée



EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?

MES APPORTS HYDRIQUES À L'EFFORT SONT-ILS CORRECTS ?



Poids AVANT < poids APRES = j'ai bu plus
que j'ai transpiré (à éviter)

Poids AVANT > poids APRES = j'ai bu moins
que j'ai transpiré = j'ai un déficit hydrique

La sensation de soif
n'est pas toujours
perceptible, il est important
de s'entraîner à la reconnaître
et à la repérer pour boire
selon ses propres besoins



OBJECTIF

Ne pas perdre plus de 2 %
de son poids de corps grâce
au volume d'eau consommée*
à l'entraînement.



CONSIGNES D'ÉVALUATION

Faire une moyenne sur au moins 3 séances dans les mêmes conditions
(température/humidité/altitude, lieu, pratique, intensité) pour déterminer
le volume à boire sur chaque situation spécifique.

CF. FICHE
HYDRATATION
APRÈS L'EFFORT



Pour davantage de précisions,
se référer à la fiche détaillée

*Noter le volume consommé à l'entraînement
(peser la gourde avant et après)

PENDANT L'EFFORT



1 ▶ Boire dès **LE DÉBUT** de l'exercice physique

2 ▶ Boire en moyenne 500 mL d'eau par heure d'entraînement



Pour individualiser sa propre consommation à l'effort, CF. FICHE EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?

STRATÉGIE D'HYDRATATION

▶ Séance peu intense et < 1 heure :
EAU UNIQUEMENT

▶ Séance plus intense (cardio et muscu) :
AJOUTER UNE BOISSON SUCRÉE DÈS LE DÉBUT DE LA SÉANCE



BOISSON
SUCRÉE
MAISON



Compléter avec de l'eau (500 à 750 mL au total)

150 mL à 300 mL de jus de raisin selon l'intensité de la séance (20 à 40 g de glucides)

1 sachet de sel



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines LE MATIN AU RÉVEIL : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



Excellent



Bon



Moyen



Mauvais



Très mauvais

COMMENT M'HYDRATER ?

► Au moins **1,5 L d'eau en dehors des entraînements et 500 mL par heure d'entraînement**



500 mL
matinée

+



500 mL
après-midi

+



500 mL
au repas

+



500 mL d'eau par heure
d'entraînement

Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud

RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

DÉSHYDRATÉ(E)

- Risques de coups de chaud
- Baisse des capacités physiques
- Baisse des précisions
- Altération vigilance/réflexes

SURHYDRATÉ(E)

- Troubles digestifs
 - Rétention d'eau/prise de poids
 - Hyponatrémie (sang trop dilué = danger)
- Le risque \nearrow avec la durée d'effort



Pour davantage de précisions,
se référer à la fiche détaillée

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

REPAS AU MOINS 3H AVANT

- ▶ Une entrée
- ▶ Une portion de VPO*
- ▶ Une portion de féculents
- ▶ Légumes à volonté
- ▶ Un laitage
- ▶ Un fruit

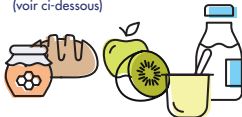


▶ Au moins 2 verres d'eau pendant le repas

*VPO = viandes, poissons, œufs

SI REPAS PLUS DE 5 HEURES AVANT

Collation à prendre au moins 1 heure avant l'entraînement (voir ci-dessous)



PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



EFFORT < 1H

▶ L'eau suffit



Durée de l'effort

EFFORT INTENSE > 1H

▶ Boisson d'effort (cf. hydratation à l'effort)



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

SI AUCUN REPAS N'EST POSSIBLE DANS LES 60 MINUTES



Une portion

- ▶ Fruit cru
- ▶ Compote



Une portion

- ▶ Lait 1/2 écrémé
- ▶ Yaourt à boire
- ▶ Fromage blanc



▶ Eau (selon les pertes hydriques)



Une portion

- ▶ Céréales
- ▶ Pain + miel



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée



- ✓ Retour au calme **physique et mental**
- ✓ Prévention de la **blessure**
- ✓ **Diminution des tensions musculaires** après l'effort
- ✓ **Préparation à l'enchaînement** des entraînements/compétitions

CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Saignements
- ▶ Lésions musculaires
- ▶ Maladies virales et infectieuses



Pour davantage de précisions,
se référer à la fiche détaillée





LE SOMMEIL

LES 7 RÈGLES D'OR



Régularité

Adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, même lors d'un jour de repos (+ 1h maximum)



Nouvelles technologies

Leur utilisation devrait s'arrêter au minimum une heure avant le coucher. Plus c'est arrêté tôt, mieux c'est !



Environnement de sommeil

Chambre réservée au sommeil, obscure, fraîche (18-20 °C) et calme



Alimentation

Repas du soir 2 à 3h avant le coucher avec des glucides et des aliments riches en tryptophane



Détente cérébrale

Une séance de relaxation, lecture, méditation, autohypnose, sophrologie, cohérence cardiaque au cours de l'heure qui précède le coucher



Rituel

Créer et renforcer un rituel pour favoriser un endormissement rapide



Sieste

Entre 13h et 16h ; moins de 30 minutes OU 1h30 à 2h

LE TEMPS DE SOMMEIL RECOMMANDÉ POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EST DE 9 À 10H



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

