

LA RECUPERATION

GENERALITE SUR LES NOTIONS DE FATIGUE ET DE RECUPERATION APRES EFFORT

Après un entraînement, une compétition, se manifeste chez l'athlète un phénomène de fatigue plus ou moins marqué pouvant aller parfois jusqu'à l'épuisement.

Du point de vue physiologique, l'analyse actuelle du phénomène fatigue fait intervenir les éléments suivants :

- a) **Epuisement des réserves d'énergie** notamment nos réserves en phosphates (riches en énergie) et en glycogène musculaire et hépatique (ce dernier sert entre autres à maintenir un taux normal de glycémie.
Perturbations dans le métabolisme de l'effort, perte d'électrolytes (sodium, potassium, magnésium, calcium) par sudation produisent des modifications à l'intérieur des cellules et par conséquent des perturbations de l'excitabilité.
- b) **musculaire**, ce qui entraîne une diminution des performances.

BASES PHYSIOLOGIQUES DE LA RECUPERATION

a) Durée de l'effort.

Plus un effort est prolongé, plus les réserves d'énergie s'épuisent rapidement et plus il faut prendre du temps pour restaurer les réserves hépatiques et musculaires après l'effort.

b) Intensité de charge

Plus l'intensité de l'effort est élevé, plus les besoins en énergie anaérobie sont importants, plus il y a accumulation de lactate avec une dette d'oxygène importante.

Les processus de récupération sont plus importants après l'arrêt de l'effort.

Etant donné que la fatigue peut diminuer l'efficacité de l'entraînement et altérer la capacité de performance, (surtout en ce qui concerne la vitesse, la mobilité, l'adresse, la coordination) il importe durant l'entraînement de veiller à ce que des intervalles de récupération s'intercalent entre les différents exercices.

La capacité de récupération varie en fonction de la constitution physique et physiologique du sportif

Plus un sujet sera convenablement entraîné, plus vite sera sa récupération ; cela va de soi.

c) Facteurs ambiants

Tous les facteurs ambiants influent sur le processus de récupération. Le surmenage professionnel, les problèmes personnels, le manque de temps pour récupérer etc....etc....sont à plus d'un titre préjudiciables au processus de récupération. J'ajouterai de même pour certains les problèmes de sommeil et d'alimentation que nous verrons un peu plus loin.

MODALITES DE LA RECUPERATION

Parmi les différents moyens de récupération, il faut établir la distinction entre moyens actifs (par ex. course) et moyens passifs (ex. massages, sauna, etc.)

- a) L'efficacité de ces différents moyens a montré qu'un travail musculaire dynamique permettait une amélioration de l'irrigation sanguine importante pour l'évacuation des déchets du métabolisme.

On a constaté également que le taux de lactate sanguin s'abaisse beaucoup plus rapidement après une récupération active qu'après un repos passif.

Ces résultats soulignent l'importance après un entraînement ou une compétition, d'une course légère et d'une gymnastique basée sur l'étirement.

- b) Les moyens passifs doivent toujours être utilisés à titre complémentaire. Les massages, par exemple, sont très utiles dans le cadre d'une récupération lente après un effort important et puissant.

Il faut souligner encore à cet égard, dans le cadre de ces moyens passifs, la valeur du sommeil nocturne qui est le meilleur moyen de récupération.

- c) En cas de fatigue locale, nous l'avons vu, les massages sont par contre fortement recommandés.
- d) En cas de fatigue générale, ce sont plutôt les moyens qui activent l'organisme dans son ensemble (ex. sauna, douche écossaise, etc.).
Toutefois l'efficacité des moyens locaux est améliorée par l'application préalable des moyens généraux.

LE SOMMEIL

Pourquoi le sommeil est-il un élément important dans le processus de récupération ?

Parce que le sommeil produit une régénération des cellules cérébrales par l'élimination des déchets du métabolisme du cerveau qui est ainsi protégé du surmenage.

Le bon sommeil est caractérisé par sa profondeur et la rapidité avec laquelle le sujet va s'endormir.

Sommeil et relaxation sont essentiels à la récupération de l'organisme et contribuent à améliorer la capacité de performance physique et intellectuelle.

La valeur que représente le sommeil dans le processus de récupération et d'entraînement est mise en évidence par la sécrétion pendant le sommeil de l'hormone de croissance qui est chez l'adulte essentielle à la régénération cellulaire.

Les troubles du sommeil peuvent perturber par conséquent la sécrétion de cette hormone et donc nuire à la capacité de récupération.

Les recherches effectuées par de nombreux spécialistes illustrent l'importance du sommeil dans le sport de haut niveau.

Un manque prolongé de sommeil produit une sorte de lassitude quotidienne qui, au bout de 2 à 3 jours devient un besoin irrésistible de dormir et s'associe à une diminution de la force, du tonus musculaire, de la capacité de concentration, ce qui entraîne une irritabilité croissante.

L'un des problèmes qui se pose particulièrement au sportif de haut niveau est celui de la modification du rythme circadien (*) par les vols avec changement de fuseaux horaires pour se rendre dans les pays où se déroulent les compétitions : sommeil léger, on se réveille fréquemment et on a du mal à s'endormir, les cycles (4 à 5 par nuit) sont perturbés ce qui entraîne mauvaise humeur et irritabilité.

Pour conclure je dirai que le manque de sommeil chez le sportif de haut niveau -comme chez le sportif tout court- perturbe profondément l'efficacité de ses capacités motrices à savoir : Adresse, Endurance, Vitesse.

Un conseil : éviter les somnifères de tous types. Seul votre médecin, voire le médecin de l'équipe, est habilité à prescrire ce genre de médicament.

(*) Se dit des phénomènes biologiques cycliques selon une alternance de 20 à 24 heures.

L'ALIMENTATION

Elle va jouer un rôle très important dans le processus de récupération. Elle doit maintenir en équilibre les cinq bilans suivants :

- Bilan calorique
- Bilan des matières nutritives
- Bilan des liquides
- Bilan des minéraux
- Bilan des vitamines.

HYGIENE

Je ne recommanderai jamais assez aux sportifs qui viennent de produire un effort intense ayant entraîné une sudation importante, d'observer ces quelques mesures d'hygiène capables de leur apporter un certain confort et qui rentrent dans le processus de récupération.

Une fois la récupération dite générale effectuée (voir plus haut) : se déchausser, se passer les pieds sous l'eau froide, se mettre des nu-pieds par ex, s'essuyer le torse, se frictionner à l'eau de Cologne, changer de maillot de corps.

Ces quelques mesures sont simples à exécuter et contribuent largement à une récupération, source de bien-être et physique et psychique.