

8 conseils pour accélérer la récupération musculaire

www.runtastic.com/blog/fr/sante-et-bien-etre/apprenez-comment-acceler-votre-recuperation-avec-ces-8-conseils/

La récupération est la clé de la réussite de nos performances. Il s'agit de la phase au cours de laquelle notre corps va se remettre de ses efforts et éventuellement guérir certaines blessures ou apaiser d'éventuelles douleurs.

Cette phase est absolument essentielle pour vous sentir à nouveau en forme et réaliser de bonnes performances lors de votre prochain entraînement. Et plus vite votre corps va récupérer, plus vite vous pourrez recommencer à vous entraîner. Un corps auquel on accorde assez de temps de récupération sera moins enclin aux blessures et plus apte à fournir des efforts intenses car c'est après l'entraînement que votre corps va développer ses performances.



Votre corps s'épuise pendant l'entraînement

Il est important de comprendre que votre corps va se fatiguer pendant l'effort. Vos os, ligaments, muscles et tendons sont considérablement sollicités et vos réserves d'énergie vidées, ce qui va tout d'abord conduire à une baisse de performance. Mais une fois l'entraînement terminé, votre corps va commencer à se restructurer : " en lui accordant le temps nécessaire, votre corps va utiliser cette phase de récupération pour développer ses capacités physiques et reconstituer de nouvelles ressources de qualité. Si votre corps ne dispose pas d'assez de temps pour ce processus et qu'il n'arrive donc pas à récupérer complètement avant votre prochain entraînement, vos performances risquent de stagner, voire même de diminuer. " nous explique Sascha Wingenfeld, notre expert en course à pied.

Il existe deux façons de récupérer

La récupération passive : il s'agit ici de mettre son corps au repos en se fiant uniquement sur sa capacité de récupération et d'espérer qu'il saura se régénérer de lui même et le plus vite possible.

La récupération active : elle englobe toutes les actions (étirements, massages...) visant à aider le corps à récupérer plus rapidement et plus efficacement. " De cette manière, vous pouvez reprendre plus vite l'entraînement et en augmenter l'intensité, ce qui va conduire à une progression de vos performances " souligne Sascha.



Voici les méthodes de récupération les plus efficaces

1. La phase de retour au calme

Terminez toujours une séance d'entraînement par une phase de " retour au calme ". Au cours des 10 dernières minutes, diminuez progressivement l'intensité de votre course pour atteindre un rythme de récupération. En faisant cela, votre métabolisme et votre système cardiovasculaire vont lentement revenir en mode de fonctionnement normal. Cela va aussi vous permettre de limiter l'acidité musculaire ainsi que certaines accumulations. Cette diminution de l'intensité va accélérer la transition vers la phase de récupération et éviter une remobilisation du corps trop rapide.



2. Les étirements

Effectuez une courte séance d'étirements après chacun de vos entraînements afin de réduire les premières tensions musculaires et de préparer vos muscles à réaliser de nouvelles performances. Ces étirements vont assouplir votre musculature mais auront aussi un effet relaxant pour le corps et l'esprit pendant la phase de retour au calme.

3. Les douches froides/chaudes (méthode Kneipp)

Après un entraînement, vous allez de toute façon devoir vous doucher. Alors profitez-en pour faire du bien à vos muscles : douchez pendant 30 à 40 secondes en alternant l'eau très froide et l'eau chaude. Répétez ce processus environ 5 à 8 fois. L'eau froide va soulager les douleurs musculaires qui conduisent aux courbatures, tandis que l'eau chaude stimule la circulation sanguine et va détendre vos tendons et vos muscles.

4. Le bain de glace

Une séance de running particulièrement intense peut occasionner des microtraumatismes musculaires. " Un bain de glace va diminuer l'apport sanguin aux muscles et ainsi réduire les inflammations ou stopper l'hémorragie interne de ces blessures. Après un bain de glace, la circulation sanguine des muscles est considérablement stimulée, ce qui va aussi aider le corps à se débarrasser des déchets métaboliques et autres toxines. " explique Sascha. Remplissez tout simplement votre baignoire d'une eau à environ 8°C et immergez totalement vos jambes. Restez dans cette eau glacée pendant environ 5 minutes et laissez ensuite votre corps se réchauffer de lui-même.

5. Un entraînement de relaxation active

Il existe un lien direct entre le corps et l'esprit. Nos pensées ont le pouvoir de contrôler certaines réactions de notre corps. Cette loi naturelle constitue le fondement de toutes les formes de relaxation active parmi lesquelles on retrouve le training autogène, la relaxation progressive des muscles, la méditation, le yoga et bien plus encore. Un programme de relaxation de 10 minutes suffit à réduire les tensions et la concentration de lactate dans les muscles. À vous de tester ces différentes méthodes et de trouver celle qui vous fait le plus de bien.

6. Le Sauna

Le sauna est aussi un excellent moyen de relaxer son corps et son esprit. Avec la chaleur, les muscles se détendent et leur circulation sanguine augmente considérablement. Conséquence : les douleurs sont apaisées et la régénération musculaire en générale s'accélère. Votre corps va également ressentir une forme de paix intérieure et de relaxation mentale, ce qui va aussi contribuer à réduire les tensions musculaires et à stimuler la régénération. Mais n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour compenser avec la perte de fluides due à la transpiration et gardez aussi à l'esprit qu'une visite au sauna va considérablement réduire votre tonus musculaire, ce qui pourra avoir pour effet de diminuer vos performances le lendemain. Évitez donc le sauna la veille d'une compétition !



7. L'alimentation

Essayez toujours de remplir vos réserves après l'entraînement afin de fournir à votre corps toute l'énergie dont il a besoin pour se régénérer. Une bonne combinaison de glucides complexes (comme les produits au blé complet par exemple) et de protéines va stimuler le processus de récupération du corps. Les protéines aident les muscles à se régénérer et stabilisent le niveau d'insuline. Veillez également à bien vous hydrater pour compenser la perte de fluides : selon l'intensité de votre séance, votre corps aura besoin de 500 à 700 ml d'eau par heure d'entraînement. La performance de vos muscles en particulier dépend d'une hydratation constante. Évitez aussi de boire de l'alcool : votre foie doit dépenser beaucoup d'énergie pendant l'entraînement et s'il doit en plus s'occuper de métaboliser l'alcool consommé, il sera deux fois plus stressé. Mais ce n'est pas tout : l'alcool ralentit le processus de

régénération et donc vos chances de réaliser de bonnes performances lors de votre prochain entraînement.

8. Le sommeil

Dormir est la méthode la plus simple et la plus efficace pour permettre à notre corps de récupérer. C'est en effet lorsque nous dormons que notre corps va réparer les petites blessures ou traumatismes liés à l'entraînement et que la croissance musculaire va avoir lieu. Selon l'intensité de votre entraînement, vous devriez dormir entre 7 et 8 heures par nuit. Et attention : un manque de sommeil aura pour effet de ralentir votre métabolisme, de nuire au processus de régénération, à votre moral et d'affaiblir votre système immunitaire, sans oublier les fringales contre lesquelles vous allez devoir lutter.



Sascha Wingenfeld

Cet expert en santé et triathlète actif de Fulda en Allemagne propose depuis plusieurs années avec son entreprise proVita Coaching, une assistance complète dans les domaines du sport et de la santé. De plus, il travaille depuis plus de 10 ans comme coach et entraîneur sportif pour les coureurs et sportifs de tous niveaux. “ J'aime mon travail et j'adore courir. Aider les sportifs à atteindre leurs meilleures performances, à libérer tout leur potentiel me procure une immense fierté et satisfaction. “

[Consultez tous les articles de Sascha Wingenfeld »](#)