

LA RÉCUPÉRATION

Cinq éléments essentiels



Le repos et la récupération sont des éléments essentiels de tout programme d'entraînement réussi. Ils permettent une meilleure performance, donnent au corps le temps de guérir avant la prochaine séance d'entraînement et réduisent le risque de blessure. Le **repos** est simple à comprendre et à mettre en œuvre. Il s'agit de la combinaison du sommeil et du temps passé à ne pas s'entraîner. Le **rétablissement** désigne les techniques et les mesures utilisées pour maximiser la réparation du corps. Les deux parties travaillent ensemble pour nous aider à tirer le meilleur parti de nos séances d'entraînement.

Les éléments essentiels du repos et du rétablissement



Sommeil

Un sommeil suffisant peut être l'aspect le plus important du repos et du rétablissement. Un sommeil adéquat aide à soutenir la santé mentale, l'équilibre hormonal et la récupération musculaire. Idéalement, vous devriez viser 7 à 10 heures de sommeil par nuit, mais la durée de sommeil optimal est différent pour tout le monde. Quelques conseils :

- ▶ Il est préférable de dormir le plus possible pendant les heures de noirceur.
- ▶ L'air frais et les températures plus fraîches contribuent à améliorer la qualité du sommeil, alors envisagez d'ouvrir la fenêtre lorsque le temps le permet.

Hydratation

L'eau représente environ 65 % du corps humain. Il est donc essentiel de rester hydraté(e) pour assurer son bon fonctionnement et des niveaux d'énergie optimaux. En ce qui concerne l'exercice, l'eau favorise le rétablissement et améliore les performances. Buvez pendant l'exercice, mais aussi avant et après, pour rester hydraté(e) pendant la journée.



- ▶ L'eau est préférable. Les boissons de remplacement d'électrolytes (achetées en magasin ou faites maison) ne sont nécessaires que pendant un entraînement ou une compétition intense.
- ▶ Les rehausseurs de saveur pour l'eau contiennent plus d'ingrédients pour votre corps à traiter. Ajoutez des compléments naturels comme le citron, le citron vert ou les baies.



Nutrition

Les aliments sont du carburant et tout ce que vous mangez peut améliorer ou nuire à la performance de votre corps. Lorsque nous faisons de l'exercice, nous brûlons de l'énergie, ce qui signifie que nous devons « faire le plein » pour permettre aux muscles de récupérer. La recherche montre qu'une bonne nutrition avant et après l'exercice a un impact direct sur nos performances et la rapidité de notre récupération.

- ▶ Mangez des aliments propres qui ne sont pas transformés et consommez une alimentation équilibrée.
- ▶ Consommez des glucides complexes et des protéines maigres dans un rapport de 3:1 avant et après les séances d'entraînement.

Étirement

L'étirement maintient la souplesse des muscles et aide à gérer la rigidité musculaire. Les étirements réduisent les douleurs musculaires après une séance d'entraînement. Ils favorisent également une bonne posture lorsque vous les faites au cours de la journée. Une mauvaise posture peut entraîner de la raideur et de la douleur, ce qui peut avoir un impact négatif sur nos séances d'entraînement.

- ▶ Ne ratez pas votre échauffement et votre refroidissement. Il est préférable de faire des étirements dynamiques pendant votre échauffement.
- ▶ Faites attention à la façon dont vous vous asseyez et vous tenez debout pendant la journée et prenez des pauses d'étirement si vous vous asseyez pendant de longues périodes.



Relâchement myofascial autonome (SMFR)

Les muscles tendus et les points de déclenchement doivent parfois être traités pour revenir à la normale. Le massage peut être un bon moyen d'améliorer les temps de récupération, mais l'utilisation d'un rouleau en mousse est une méthode courante (et plus rentable) pour augmenter le flux sanguin, diminuer l'inflammation musculaire et réduire la rigidité musculaire.

- ▶ Pour utiliser correctement le rouleau, appliquez une pression modérée sur un muscle spécifique à l'aide du rouleau et de votre poids corporel. Roulez lentement — pas plus d'un pouce par seconde.

Sources www.kymirasport.com/blogs/news/34618180-five-essential-elements-to-rest-and-recovery
www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/myths-and-facts-about-sleep | www.livestrong.com/article/535101-post-workout-carb-protein-ratio/
www.medicalnewstoday.com/articles/what-percentage-of-the-human-body-is-water
www.everydayhealth.com/fitness/post-workout-muscle-recovery-how-why-let-your-muscles-heal | Images de Freepik.com