



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

SPORT et RECUPERATION

par Yves Carcano, kinésithérapeute fédéral

Cette présentation a été faite aux assises du demi-fond, par Yves Carcano, kinésithérapeute fédéral. Le texte est tiré du diaporama présenté. Il nous paraît être une bonne introduction au thème transversal de nos colloques du 19 Mars :

« Problématique de la charge d'entraînement en athlétisme », par Daniel Mercier;

LA RECUPERATION

La période de récupération peut-être définie comme le temps nécessaire au retour des différents paramètres physiologiques modifiés par l'exercice, à des valeurs de repos (restitution totale)

Dr Guezenec, physiologiste

Avant de parler de récupération, il faut d'abord définir la fatigue

Fatigue musculaire:

diminution des capacités musculaires à développer ou à maintenir un niveau de force dans le but d'accomplir une performance sportive

Au niveau musculaire, l'effort musculaire provoque:

- un déséquilibre métabolique:
- épuisement en glycogène
- accumulation de lactates
- déséquilibre sodium et potassium
- dégradation de la cellule musculaire du muscle (taux CPK)
- une ischémie

Fatigue : douleur, courbatures, oedème.... **Les différentes théories :**

Spasme musculaire tonique: invalidé par EMG

Arrachement tissulaire surtout strie Z fibres IIb: inflammation, diminution production Ca, baisse excitabilité

Déchirure tissu conjonctif (et non du muscle) entraînant douleur car beaucoup fibres sensibles

Dégénérescence et nécrose fibre musculaire: Enzymes CPK

Le tout est favorisé par le maintien de la contraction.

Baisse du pH, apparition d'oedème intramusculaire, lui-même responsable d'une douleur. Mécanisme de défense du muscle (augmentation du tonus) entraînant des contractures.

Il existe une infiltration majeure d'eau qui persiste pendant toute la récupération.

La re-synthèse du phosphagène (70 % à 30s) exige beaucoup d'oxygène pour synthétiser l'ATP

Comment évolue un muscle fatigué? Quelle récupération physiologique?

La récupération : retour initial des ressources énergétiques
Tant que le muscle n'a pas récupéré, la performance est diminuée
Il faut du tempsphysiologique

La destruction cellulaire à l'étirement, à l'effort est adaptatif...
les cellules détruites sont remplacées par des cellules plus adaptées

Il faut donc du temps pour la récupération
Combien de temps faut-il se donner pour la récupération ??????

L'augmentation de la performance passe par l'augmentation de l'entraînement....
la nature n'est peut-être pas suffisante pour la récupération

L'entraînement est un tout
Il comprend autant l'hygiène de vie que la vie sportive (avant et après effort)
D'autant plus que l'on ne peut pas se surentraîner indéfiniment.....

L'efficacité de l'entraînement ne dépend pas que de l'accumulation d'une grande quantité de travail
mais surtout de la structuration ; c'est-à-dire l'ordre dans lequel les exercices sont exécutés.

Les différents moyens médico-physiologiques de récupération dépendent de 5 facteurs

- la forme physique du sujet
- le nombre de moyens appliqués
- la sélectivité de leur action
- leur délai d'application après l'effort
- leur durée d'application après l'effort

La récupération dépend de :

La consommation d'O₂

La dette d'O₂

Le rythme de la respiration

On définit :

Une période rapide : 2 à 5 heures.

Une période lente: 10 à 12 heures

Parler récupération c'est d'abord définir le travail .Prévenir et adapter avant l'apparition de la fatigue

Corriger après..... La récupération, c'est aussi de l'entraînement...

Il faut programmer la récupération et être directif (institutionnel), elle doit s'intégrer dans chaque phase de l'entraînement: physique, technique, tactique...

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com