

Éléments de la récupération

Récupération = restitution du potentiel après un effort.

Ce potentiel est représenté par :

- un capital énergétique (le glycogène qui est carburant du muscle pour notre discipline)
- un capital hydrique (l'eau contenue dans le corps)
- un bon influx nerveux
- un bon état musculaire

Restitution du capital énergétique

Doit être le plus élevé possible avant l'effort, le moins diminué possible pendant l'effort, le plus vite reconstitué possible après l'effort.

Il est représenté par le glycogène contenu dans le muscle et le foie, fabriqué essentiellement à partir des sucres lents de l'alimentation, et des sucres rapides à condition qu'ils soient pris dans une certaine fenêtre (pendant l'effort et jusqu'à deux heures après)

- alimentation quotidienne équilibrée: voir le tableau d'aide à la page médicale, avec les cases à cocher.
- repas de la veille au soir :
 - + facile à digérer pour bien dormir (pas de sauces, pas d'aliment donnant des gaz)
 - + riche en sucres lents (pasta party) puisqu'il faut 12 h pour fabriquer le glycogène
- repas d'avant match : il doit être
 - + terminé 3 heures avant le coup d'envoi
 - + léger et facile à digérer : pas de grosses quantités, pas de graisses, pas de sauces, pas d'aliments qui donnent des gaz, le café est possible mais pas le café au lait. (Repas type à la page médicale)
- pendant le match : utiliser la boisson d'effort qui retarde l'épuisement des réserves glycoénergétiques et qui est mieux absorbée que l'eau pure.
- Après le match :
 - au vestiaire : boisson sucrée (jus de fruit sucré) pâtes de fruits, bananes, barres de céréales
 - le repas du soir est très important :

- + léger en protéines, préférer les œufs et les laitages à la viande, car ils sont moins acidifiants et plus riches en acides aminés ramifiés, indispensables à la réparation musculaire
- + pauvre en graisses pour être digeste
- + avec des légumes et des fruits frais pour les vitamines et les sels minéraux (Repas type à la page médicale)

Un verre de lait sucré au coucher est utile pour faciliter le sommeil, avec éventuellement un petit apport complémentaire d'acides aminés ramifiés (4 comprimés d'INKO X trème BCAA par exemple)

Restitution du capital hydrique

Essentiel à la performance pendant l'effort, à la prévention des blessures et à la bonne récupération.

- arriver hyper hydraté sur le terrain: avoir avec soi sa bouteille d'eau dès le matin et boire à intervalles réguliers. Veiller à boire au moins 0,5 litre dans les deux heures qui précèdent le coup d'envoi.
- sur le terrain, il faut penser à s'hydrater à intervalles réguliers car la soif est un mauvais signal, qui apparaît lorsque la déshydratation a déjà commencé. Environ 1% de déshydratation = 10% de rendement musculaire en moins, 2% = 20% de rendement musculaire en moins, 3% = 30%, on n'est plus compétitif et le risque de blessure musculo-tendineuses est accru.
Stratégie d'hydratation : 5 à 6 gorgées toutes les 10 minutes, de préférence la boisson d'effort, sinon de l'eau.
- après le match : malgré toutes les précautions, il y a toujours une déshydratation plus ou moins importante après 80 minutes (déterminable par la pesée avant et la pesée après). Il est donc essentiel de la corriger le plus vite possible dans les heures qui suivent.
Utiliser de préférence :
 - une boisson bien sucrée dans les 2 heures suivant la fin de l'effort pour profiter de la cinétique de reconstitution du glycogène plus rapide
 - une eau alcaline (Vichy, Badoit) ensuite pour faciliter l'élimination des déchets acides, associée à une eau minérale plate jusqu'au coucher.
 - à l'apéritif ou au repas du soir, une soupe de légumes (hiver) ou un jus de tomates (été) apporteront utilement des vitamines et des sels minéraux

Restitution d'un bon influx nerveux

- Le sommeil est un facteur essentiel de récupération physique et nerveuse
- D'un point de vue quantitatif, 8 heures sont indispensables
- D'un point de vue qualitatif, le sommeil lent profond est plus réparateur. C'est un sommeil de début de nuit ; une nuit décalée vers le matin n'aura pas la même valeur réparatrice à quantité égale.

- L'envie de jouer est importante. Savoir ménager des intervalles sans rugby, voire des microcycles de décrochage.

Restitution d'un bon état musculaire

- Bains de glace: effet drainant et antalgique sur les coups. Empiriquement efficace.
- Chaussettes et bas de contention (BV Sport gamme prorécup): à porter dès la sortie du vestiaire, jusqu'au coucher ou même au lendemain matin (possibilité de dormir avec). Effet drainant, antalgique, antioedème.
- Piscine: marche avant arrière, ciseaux, battements de jambe, mouvement de dos crawlé: effet drainant et relaxant.
- Pressothérapie (bottes): 30 minutes à la pression de 60-70 mm Hg, à visée circulatoire donc du bas vers le haut. Réel effet drainant et relaxant.
- Etirements:
 - Etirements dynamiques légers à la fin du match, effet décontracturant
 - Etirements passifs, séance de récup à part entière, le lendemain ou le surlendemain du match:
- Analytiques, que vous connaissez: un groupe musculaire à la fois, position tenue 30 à 40 secondes, sans chercher la limite de l'élasticité (étirements indolores). En priorité: psoas, ischios, adducteurs, quadriceps, soléaire (mollet avec genou fléchi à 90°)
- En chaîne musculaire globale:



1



2

1 Quadriceps-psoas-abdos: posture tenue 1 à 2 mn

2 Chaîne postérieure, posture tenue 5 mn

Toujours en respirant amplement et en expirant soigneusement.

- Autres moyens plus discutés: footing de décrassage, massages, électrostimulation (compex)