



---

# LES FICHES RÉCUPÉRATION

## TOME 2

---

BAINS



HYDRATATION



HAMMAM



MASSAGE



CRYOTHÉRAPIE



SOMMEIL

zzz



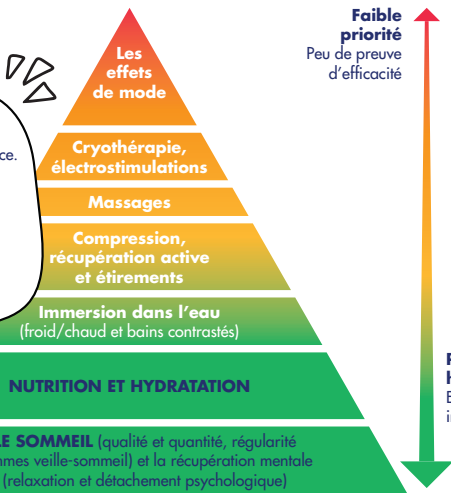
NUTRITION

SAUNA



## LA PYRAMIDE DE LA RÉCUPÉRATION

La récupération fait partie intégrante de la performance. Elle permet de maximiser la performance tout en réduisant le risque de blessure et la sensation de fatigue. Cette pyramide représente l'approche optimale à adopter pour ta récupération.



### LES 4 CHOSES À SAVOIR POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE

- 1 Bien dormir, bien manger et bien s'hydrater** sont essentiels pour récupérer quotidiennement. Sans ces bases, les bénéfices des autres techniques seront limités.
- Les bases acquises, ta routine de récupération sera d'autant plus efficace si **tu combines les techniques de récupération.**
- 3 Une routine individuelle** propre à chaque athlète. Elle dépend de :
  - ▶ L'entraînement ou la compétition réalisé(e)
  - ▶ Des techniques disponibles et faciles à utiliser sur place
  - ▶ Des préférences individuelles de chacun
- 4 Travailler avec des experts :** cette routine doit être élaborée avec des professionnels de la récupération.





## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Alterner la température chaud/froid dans le but de :

**Réduction des inflammations associées aux dommages musculaires**  
**EFFET MAJEUR**



**Élimination des déchets métaboliques**  
**EFFET MINEUR**



**Réduction des douleurs musculaires et de la fatigue perçue**



=



**Récupération de tes performances**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Différence de température chaud/froid  $\approx 30^{\circ}\text{C}$   
Ex. :  $40^{\circ}\text{C}$  et  $10^{\circ}\text{C}$



**7 répétitions de :**  
1 min chaud / 1 min froid  
Toujours finir par le froid



- ▶ **Immersion minimum :**  
bas du corps
- ▶ **Immersion idéale :**  
totale

## TU N'ARRIVES PAS À L'UTILISER

- ▶ **Tu n'as pas de bains à disposition ?**  
Utilise une douche en alternant le froid et le chaud.
- ▶ **C'est douloureux au niveau des articulations de tes pieds ?**  
Teste les chaussons de plongée pour te protéger.
- ▶ **C'est difficile de tenir si longtemps ?**
  - ▶ Essaie de programmer des séances de bain froid collectives.
  - ▶ Tente de faire le protocole de 4 min chaud / 2 min froid.

## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ **Hématomes et œdèmes traumatiques récents**
- ▶ **États fébriles et fiévreux**



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée



## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



**Réduction de la tension musculaire et nerveuse**



**Détente, relaxation**

## COMMENT L'UTILISER ?



- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.
- ▶ Si tu as des contractures et que cela est indiqué par ton kinésithérapeute.

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Entre 10 min et 20 min maximum dans une eau à 40-42 °C.

## PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Si tu as fait un exercice provoquant des dommages musculaires et courbatures, cela pourrait les exacerber.
- ▶ Œdèmes et hématomes.
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ Pathologie inflammatoire et lésions musculaires aiguës.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

*Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du bain chaud pour la récupération des performances.*



## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminution de la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



**Réduction des inflammations associées aux dommages musculaires**



**Réduction des douleurs musculaires et de la fatigue perçue**

=



**Récupération de tes performances**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

10 min



10 °C

Si la température est différente, la durée devra correspondre à la température de l'eau du bassin.

Ex. : 15 min pour 15 °C

- ▶ **Immersion minimum :** bas du corps
- ▶ **Immersion idéale :** totale
- ▶ Si tu priorises son **effet sur le sommeil** : à proximité de l'heure du coucher.
- ▶ Si tu priorises la **diminution de tes douleurs musculaires** : dès que possible à la fin de l'exercice et jusqu'à 3h post-exercice.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

## DANS QUEL OBJECTIF ?

**TU ES EN DANS UN CYCLE DE DÉVELOPPEMENT ?**

**1 à 2 fois par semaine maximum,**

après ta plus grosse journée d'entraînement par exemple pour

**↑ la qualité et quantité de l'entraînement**

car le bain froid peut diminuer les adaptations.

**⊘ Ne pas utiliser après une séance de musculation**

**TU ES EN AFFÛTAGE OU EN COMPÉTITION ?**

**Autant que tu veux, 1 à 2 fois par jour,** pour

**atténuer la fatigue**  
→ maximiser ta performance

car ton objectif durant cette période est la performance.

**C'est difficile de tenir si longtemps ?**

- ▶ Essaie de programmer des séances de bain froid collectives.
- ▶ Tente de faire le protocole en 2 x 5/6 min.
- ▶ Teste le bain contrasté.

**CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES EN SCANNANT LE QR CODE**

## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ **Maladies circulatoires des extrémités**
- ▶ **Allergie au froid**
- ▶ **Lésions musculaires aiguës**



## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



Réduction de la tension musculaire et nerveuse



Détente

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



## Avant

- ▶ Avoir bien reconstitué son capital hydrique.
- ▶ Attendre 30 minutes à 1h après un exercice intense.



## Pendant

- ▶ Alternier 2 à 3 séances de 10 min maximum à 80-90 °C à 10-20 % d'humidité entrecoupées d'immersion en eau froide ou de douche froide.



## Après

- ▶ Se reposer 10 à 15 minutes et se réhydrater.

## COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.

PRÉCAUTIONS  
ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Le sauna n'est pas une méthode pour perdre du poids.
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ Éviter après un exercice de longue durée (> 2h) avec pertes hydriques importantes.
- ▶ À proscrire lors de chocs traumatiques avec œdèmes et hématomes importants.
- ▶ À éviter lors d'états fébriles, de claustrophobie, plaies non cicatrisées ou affections dermatologiques (sauf psoriasis).
- ▶ Pour toute pathologie évolutive, prendre un avis auprès d'un médecin.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du sauna pour la récupération des performances.

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmentation de la température musculaire et tissulaire dans le but de :



**Réduction de la tension musculaire et nerveuse**



**Détente, relaxation**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

**Avant**

- ▶ Ne pas oublier d'enlever les bijoux.
- ▶ S'assurer d'être bien hydraté(e).

**Pendant**

- ▶ **Alterner 2 ou 3 séquences de 5 à 10 min à 50 °C à 100 % d'humidité** avec douche tiède/froide avec un bref temps de repos avant de retourner dans le hammam.
- ▶ Respirer normalement.

**Après**

- ▶ Prendre, de préférence, une douche froide ou s'immerger dans le bassin d'eau froide.
- ▶ Ne pas effectuer d'exercice dans les heures qui suivent.

## COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress.

PRÉCAUTIONS  
ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique.
- ▶ À distance de nouveaux exercices physiques.
- ▶ À éviter lors de plaies suintantes et cicatrices récentes.
- ▶ Déconseillé après chocs traumatiques avec œdèmes importants.
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant de troubles circulatoires.
- ▶ Déconseillé aux femmes enceintes.
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant d'un état fébrile et/ou de pathologie évolutive (avis médical préalable).



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du hammam pour la récupération des performances.

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminution de la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



**Réduction des douleurs musculaires**



**Perception de récupération**



**Perception de la qualité du sommeil**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



## EFFICACE

Si tu utilises la cryothérapie corps entier par cure de 5 à 10 jours

3 min



-110 °C

- ▶ À appliquer en **fin de journée, proche** de l'heure du **coucher**.
- ▶ **Privilégier l'exposition du corps entier** vs partielle.
- ▶ Veille à **rester tranquille** après la séance et te **réchauffer naturellement**.

**⊘ Ne pas utiliser après une séance de musculation**

## AVANT LA SÉANCE

- ▶ **INDISPENSABLE : avoir effectué une visite médicale de non contre-indication.**
- ▶ Nécessite d'être **complètement sec**.
- ▶ Se **protéger les extrémités** : bandeau, gants, masque, chaussettes, chaussures, short (et brassière pour les femmes).
- ▶ Se **protéger les zones délicates** : anciennes cicatrices, plaies, traces de brûlure, affections dermatologiques.

TU N'ARRIVES PAS  
À L'UTILISER

- ▶ **Tu n'as pas de cabine de cryothérapie corps entier** à disposition et/ou tu n'apprécies pas cette technique ?  
Teste l'**alternative du bain froid**.
- ▶ **C'est difficile de faire les séances tout seul ?**  
Essaye de programmer des séances de bain froid collectives.



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée



## BOISSON DE RÉCUPÉRATION

- ▶ Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort

- ▶ **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**



Saint-Yorre



Badoit



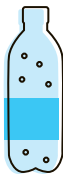
Vichy Célestins

## HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

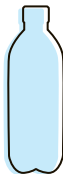
- ▶ Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort
- ▶ **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

### ▶ VOLUME CONSEILLÉ

(Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L à boire au fur et à mesure dans les heures qui suivent la séance



+



250 à 500 mL  
eau minéralisée

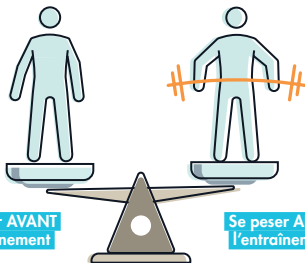
Compléter avec  
de l'eau plate



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

Exemple : tu as perdu 2 kg pendant l'entraînement, tu dois donc boire entre 2,4 L et 3 L d'eau

## MES APPORTS HYDRIQUES À L'EFFORT SONT-ILS CORRECTS ?



Poids AVANT < poids APRÈS = j'ai bu plus  
que j'ai transpiré (à éviter)

Poids AVANT > poids APRÈS = j'ai bu moins  
que j'ai transpiré = j'ai un déficit hydrique

La sensation de soif  
n'est pas toujours  
perceptible, il est important  
de s'entraîner à la reconnaître  
et à la repérer pour boire  
selon ses propres besoins



### OBJECTIF

Ne pas perdre plus de 2 %  
de son poids de corps grâce  
au volume d'eau consommé\*  
à l'entraînement.



### CONSIGNES D'ÉVALUATION

Faire une moyenne sur au moins 3 séances dans les mêmes conditions  
(température/humidité/altitude, lieu, pratique, intensité) pour déterminer  
le volume à boire sur chaque situation spécifique.



Pour davantage de précisions,  
se référer à la fiche détaillée

\*Noter le volume consommé à l'entraînement  
(peser la gourde avant et après)

## PENDANT L'EFFORT



1

▶ Boire dès **LE DÉBUT** de l'exercice physique

2

▶ Boire en moyenne 500 mL d'eau par heure d'entraînement



Pour individualiser sa propre consommation à l'effort,  
CF. FICHE EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?

## STRATÉGIE D'HYDRATATION

▶ Séance peu intense et < 1 heure :  
**EAU UNIQUEMENT**



▶ Séance plus intense (cardio et muscu) :  
**AJOUTER UNE BOISSON SUCRÉE DÈS LE DÉBUT DE LA SÉANCE**

BOISSON  
SUCRÉE  
MAISON

Compléter avec de l'eau (500 à 750 mL au total)

150 mL à 300 mL de jus de raisin selon l'intensité de la séance (20 à 40 g de glucides)

1 sachet de sel



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

## SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines LE MATIN AU RÉVEIL : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



Excellent



Bon



Moyen



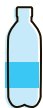
Mauvais



Très mauvais

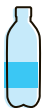
## COMMENT M'HYDRATER ?

► Au moins **1,5 L d'eau** en dehors des entraînements et **500 mL** par heure d'entraînement



500 mL  
matinée

+



500 mL  
après-midi

+



500 mL  
au repas

+



500 mL d'eau par heure  
d'entraînement

Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud

## RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

### DÉSHYDRATÉ(E)

- Risques de coups de chaud
- Baisse des capacités physiques
- Baisse des précisions
- Altération vigilance/réflexes

### SURHYDRATÉ(E)

- Troubles digestifs
- Rétention d'eau/prise de poids
- Hyponatrémie (sang trop dilué = danger)  
Le risque ↑ avec la durée d'effort



Pour davantage de précisions,  
se référer à la fiche détaillée

## AVANT L'ENTRAÎNEMENT

## REPAS AU MOINS 3H AVANT

- ▶ Une entrée
- ▶ Une portion de VPO\*
- ▶ Une portion de féculents
- ▶ Légumes à volonté
- ▶ Un laitage
- ▶ Un fruit

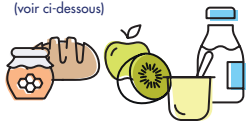


▶ Au moins 2 verres d'eau pendant le repas

\*VPO = viandes, poissons, œufs

## SI REPAS PLUS DE 5 HEURES AVANT

**Collation** à prendre au moins 1 heure avant l'entraînement (voir ci-dessous)



## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



**EFFORT < 1H**  
▶ L'eau suffit



**EFFORT INTENSE > 1H**  
▶ Boisson d'effort (cf. hydratation à l'effort)



## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

## SI AUCUN REPAS N'EST POSSIBLE DANS LES 60 MINUTES



**Une portion**  
▶ Fruit cru  
▶ Compote



**Une portion**  
▶ Lait 1/2 écrémé  
▶ Yaourt à boire  
▶ Fromage blanc



▶ Eau (selon les pertes hydriques)



**Une portion**  
▶ Céréales  
▶ Pain + miel



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée



- ✓ Retour au calme **physique et mental**
- ✓ Prévention de la **blessure**
- ✓ **Diminution des tensions musculaires** après l'effort
- ✓ **Préparation à l'enchaînement** des entraînements/compétitions

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Saignements
- ▶ Lésions musculaires
- ▶ Maladies virales et infectieuses



Pour davantage de précisions,  
se référer à la fiche détaillée



# LE SOMMEIL

## LES 7 RÈGLES D'OR



### Régularité

Adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, même lors d'un jour de repos (+ 1h maximum)



### Nouvelles technologies

Leur utilisation devrait s'arrêter au minimum une heure avant le coucher. Plus c'est arrêté tôt, mieux c'est !



### Environnement de sommeil

Chambre réservée au sommeil, obscure, fraîche (18-20 °C) et calme



### Alimentation

Repas du soir 2 à 3h avant le coucher avec des glucides et des aliments riches en tryptophane



### Détente cérébrale

Une séance de relaxation, lecture, méditation, autohypnose, sophrologie, cohérence cardiaque au cours de l'heure qui précède le coucher



### Rituel

Créer et renforcer un rituel pour favoriser un endormissement rapide



### Sieste

Entre 13h et 16h ; moins de 30 minutes OU 1h30 à 2h



Pour davantage de précisions, se référer à la fiche détaillée

