

Une récupération contrôlée

Une véritable stratégie de récupération s'impose lorsque les séances d'entraînement deviennent bi, voire tri-quotidiennes, lorsque les calendriers officiels des compétitions sont surchargés, avec parfois le problème des décalages horaires lors des rencontres internationales. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement, elle est fondamentale pour la réalisation d'une performance.

Elle permet à l'organisme d'assimiler les efforts physiques en atténuant les phénomènes de fatigue et de pouvoir accepter d'autres sollicitations sans surentraînement. Pour cela, elle doit d'abord corriger les désordres induits par l'intensité de l'activité physique.

Correcteurs des perturbations induites par l'effort physique

■ Le sommeil

Il est aussi important que le boire et le manger. Il est indispensable à une bonne récupération. Il doit être régulier et proportionné à l'intensité de l'entraînement. Pour une bonne récupération, deux phases de sommeil sont indispensables, en qualité et en quantité suffisantes :

- **Le sommeil lent profond :** Il correspond aux stades 3 (profond : 15 % du sommeil total) et 4 (très profond : 10 % du sommeil total) du sommeil. Il survient après les stades 1 (sommolence : 5 à 10 % du sommeil total) et 2 (sommeil léger). Plus l'activité cérébrale est ralentie, plus le dormeur se trouve dans un état d'où il est difficile de le réveiller, parce que son cerveau est de plus en plus insensible aux influences

venues de l'extérieur, comme de son propre corps. C'est pendant ces stades de sommeil lent profond que se déroulent :

- la réparation de la fatigue musculaire,
- le maintien de la température interne,
- la défense contre les infections,
- la croissance.

- **Le sommeil paradoxal :** Il correspond à 20 à 25 % du sommeil total, soit près de 2 heures par nuit. C'est un état dans lequel le dormeur est difficile à réveiller, son tonus musculaire est aboli, alors que son cerveau est très actif. On reconnaît le sommeil paradoxal également à la présence de salves de mouvements des yeux, appelés mouvements oculaires rapides. C'est le sommeil des rêves. Il permet de se défendre contre le stress et de favoriser la mémorisation.

Le sommeil est nécessaire à la vie, il est indispensable à l'équilibre mental. De plus, en position allongée, la colonne vertébrale se relâche, les jambes perdent de leur lourdeur. Pendant ce temps de repos, se déclenche la sécrétion de l'hormone de croissance. Cette hormone rend possible le renouvellement cellulaire, l'entretien des muscles, des tissus et des os et conditionne le bon fonctionnement de notre horloge interne.

• La sieste

Dans le cadre d'un entraînement pluriquotidien, une sieste peut être précieuse et réparatrice. De courte durée (5 à 20 minutes), elle constitue un complément du sommeil et accélère la récupération. La sieste est, aussi, recommandée pour restaurer la vigilance et compenser une dette de sommeil occasionnelle.

- **La réhydratation** doit être précoce et prolongée après l'entraînement. Des apports de 3 litres d'eau par 24 heures sont recommandés, voire plus si la séance a été effectuée en atmosphère chaude. L'exercice musculaire peut s'accompagner de débits sudoraux élevés pouvant représenter 70 à 80 % des pertes quotidiennes d'eau, selon l'intensité de l'exercice et les conditions climatiques. Une oligurie et des urines foncées, un manque d'entraînement et une fréquence cardiaque augmentée au repos peuvent être les conséquences d'un état de déshydratation.

- **L'absorption de glucides** permet de reconstituer les stocks de glycogène musculaire. Cette ingestion doit être effectuée rapidement après l'effort (dans les 2 heures) car la synthèse du glycogène est plus rapide donc plus efficace à ce moment-là.

- **La pratique des étirements** qui doit s'effectuer sur un muscle reposé, non victime de micro-déchirures, diminue le risque d'apparition de crampes et de courbatures et favorise la récupération de l'élasticité musculaire et la mobilité des articulations. Pour être efficace, un étirement ne nécessite pas obligatoirement une grande amplitude de mouvement.

- **L'hydrothérapie** (douches ou bains chauds), les massages, améliorent la récupération par leur action drainante et relaxante.

- **La cryothérapie** des gilets refroidissants, des bains glacés ou de la cryothérapie corps entier en chambre ou en unité individuelle sont fréquemment utilisés en vue d'une meilleure récupération.

- **Les techniques de physiothérapie** peuvent être utilisées et nécessitent la présence d'un kinésithérapeute.

- **Les techniques de relaxation** favorisent le retour au calme et permettent un sommeil de bonne qualité après un entraînement. Elles ne se substituent pas au respect d'une phase de repos d'au moins 2 heures entre l'entraînement intense et le coucher.

Une alimentation équilibrée

Pour le Programme national nutrition santé, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Que veut dire bien manger ?

- **Bien manger** peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

- Cet **équilibre alimentaire** ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

- Le **contenu de notre assiette** n'est pas suffisant

pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et à trouver le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.

- **Nous construisons ainsi notre santé autour d'une alimentation adaptée et d'une activité physique régulière.** Ce mode de vie « sain » contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, diabète de type 2, excès de cholestérol, maladies cardiovasculaires, ostéoporose...

Quels sont les repères ?

Les repères clés permettant de trouver un bon équilibre alimentaire :

- **1 Les fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour
- **2 Les produits laitiers** : 3 portions par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les

adolescents)

- **3 Les féculents** à chaque repas et selon l'appétit
- **4 Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour
- **5 Matières grasses** : à limiter
- **6 Produits sucrés** à limiter
- **7 Sel** : à limiter
- **8 Eau** : à volonté pendant et entre les repas

Le bon rythme des repas

Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

Une collation et/ou un goûter peuvent aussi être recommandés notamment pour les jeunes sportifs.

Ces repas rythment la journée et donnent à l'organisme des repères qui vont aider à mieux réguler

les prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas.

Le temps pris pour manger a aussi son importance. En effet, le cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 min pour ne plus ressentir la faim.

Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial. Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un moment d'apprentissage clé pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

Le mot « nutrition » doit être compris comme englobant la question des apports par l'alimentation et des dépenses énergétiques par l'activité physique.

L'hydratation chez le sportif : que boire ?

- **avant l'effort** : boire suffisamment et régulièrement pour être bien hydraté,
- **pendant un effort intense et prolongé (plus d'1 heure)** : boire de l'eau légèrement sucrée (de 25 à 50 g de sucre par litre) au moins tous les quarts d'heure si possible à raison de 500 à 800 ml par heure,
- **après l'effort** : boire légèrement sucré (4 à 5 morceaux de sucre par litre),
- **en dehors des périodes d'effort** : boire de l'eau sous toutes ses formes (jus de fruits, potages). Certaines eaux miné-

rales, utilisées épisodiquement, sont intéressantes pour leur apport en magnésium ou en bicarbonates. (Apprendre à lire les étiquettes). Ne pas oublier que l'intérêt d'une boisson réside avant tout dans son apport hydrique et non dans sa teneur en sucre qui peut devenir un facteur de prise de poids si elle est excédentaire.

Avant l'effort

- **Pendant les trois jours précédant un objectif sportif important** :
 - > il est utile d'améliorer ses réserves glycogéniques en privilégiant les aliments

glucidiques tout en conservant l'équilibre alimentaire,
> manger si possible 3 heures avant le début de l'exercice, un repas limitant au maximum tous les aliments gras et privilégiant les glucides (féculents, pains, etc.),
> entre ce dernier repas et le début de l'échauffement, éviter toute prise alimentaire mais une hydratation régulière est nécessaire.

Pendant l'effort

- **Il est indispensable de boire souvent** (1 à 2 verres d'eau par 1/4 d'heure) et de veiller à un apport glucidique (notamment pour les efforts

prolongés) une association de glucides rapides et de glucides lents peut alors être intéressante située entre 25 et 60 grammes par heure.

Après l'effort

- **Il est nécessaire de compenser ses pertes hydriques** en buvant abondamment et de reconstituer ses réserves de glycogène en consommant 50 grammes de glucides dans les 2 heures suivant l'arrêt. Pour les exercices brefs et intenses, c'est surtout la prise de glucides à la fin de l'effort qui est déterminante pour améliorer leur tolérance.

Exemples de repas pour un sportif en phase de compétition :

• Dernier repas avant la compétition (3 heures avant).

Sportif de 60 kilogrammes :

- assiette de pâtes (300 g) au beurre (10 g),
- une tranche de jambon,
- un yaourt aux fruits,
- une compote.

Sportif de 100 kilogrammes :

- assiette de pâtes (450 g) au beurre (15),
- deux tranches de jambon,
- deux yaourts aux fruits,
- deux compotes.

Les pâtes peuvent être remplacées par du pain (1/2 baguette et 3/4 de baguette respectivement) dans le cas d'un petit déjeuner.

• Repas de récupération après la compétition.

Sportif de 60 kilogrammes :

- assiette de crudités, huile de colza (10 g),
- un œuf coque/mollet,
- pommes de terre (300 g), une faisselle,
- deux boules de sorbet, petits biscuits secs.

Sportif de 100 kilogrammes :

- assiette de crudités, huile de colza (15 g),
- deux œufs coques/mollets,
- pommes de terre (450 g), deux faisselles,
- trois boules de sorbet, petits biscuits secs.

Pommes de terre : en robe des champs, à l'eau ou vapeur,

Pain : de une à quatre tranches en fonction de la faim.

Source Eve Tiollier

Un équilibre psychologique

Quel que soit le niveau de pratique, la réalisation de ses objectifs sportifs peut être contrariée par des difficultés d'ordre psychologique.

Un excès de pression lié aux enjeux, un vécu douloureux, des problèmes affectifs... sont autant d'éléments susceptibles d'altérer l'équilibre d'un sportif.

Dans ces moments-là, un soutien psychologique peut se révéler une aide précieuse.

Choisir la personne capable d'apporter l'écoute et le soutien nécessaire est un choix personnel.



Les déterminants psychologiques de la performance... ... la composante personnelle

■ Les caractéristiques de la personnalité

Les éléments suivants participent à la réalisation de performances :

- intensité de concentration,
- persévérance voire obstination,
- confiance en soi.

■ Le contrôle des émotions

C'est la faculté à maîtriser ses émotions, à se libérer sous la pression, ce qui permet une meilleure gestion du stress, notamment au cours des compétitions.

■ La motivation

Le sportif, selon son niveau, a des aspirations différentes dans la pratique d'un sport. Il est important de déterminer ses ambitions parallèlement à son évaluation physiologique,

afin de lui proposer une activité adaptée.

Ce peut être la recherche de :

- plaisir,
- développement des relations interindividuelles,
- l'accroissement des capacités physiques,
- la reconnaissance vis-à-vis de l'entourage,
- la prise de risques,
- la performance absolue.

Les trois dernières motivations sont elles-mêmes des facteurs de risque de recours au dopage.

C'est par sa motivation qu'un sportif reste performant et qu'il s'investit à l'entraînement.

Il est donc important d'entretenir la motivation par :

- des objectifs bien construits,
- la fixation de buts ambitieux et réalistes par rapport aux capacités du moment.

En résumé, la motivation est stimulée par tous les éléments qui appellent une participation active du sportif et suscitent sa curiosité et son intérêt.

... la composante environnementale

Elle influence non seulement le développement de la personnalité et l'épanouissement de l'individu, mais aussi le niveau de pratique sportive et les valeurs qui l'accompagnent.

Ces facteurs environnementaux ont été analysés au chapitre "facteurs de vulnérabilité du dopage".

C'est pourquoi l'encadrement psychologique doit apprendre à identifier la qualité de l'entourage du sportif, notamment ses relations à la famille et à l'entraîneur, qui peuvent se révéler à la fois des facteurs de soutien et de fragilisation.

... les moyens de préparation mentale

Différentes techniques d'aide à la préparation mentale existent (training autogène, sophrologie, hypnose...). Elles peuvent présenter un risque de conditionnement, voire de manipulation mentale.

A cet égard, le recours à des professionnels titulaires de diplômes reconnus représente une garantie indispensable.

Les techniques de la psychologie du sport

Voici quelques techniques parmi les plus utilisées en milieu sportif :



■ **La relaxation** consiste à apprendre au sportif à se relâcher lorsqu'il ressent notamment de la tension et de la douleur.

Elle a des effets bénéfiques sur la gestion du stress et la faculté de récupération.

■ **La visualisation** peut maximiser l'accès à ses propres ressources internes en "s'imaginant" dans des situations sportives. Cette technique a prouvé son efficacité dans l'augmentation

de la concentration, de la confiance en soi, du sens tactique et de la mobilisation des énergies.

■ **Le contrôle du dialogue interne** : nos muscles sont capables de performances remarquables lorsqu'ils sont libérés d'interférences psychologiques. Par le contrôle du dialogue interne, le psychologue vise à remettre en question certaines pensées négatives chez le sportif pour lui

permettre d'aller au fond de son potentiel.

■ **La restructuration cognitive** est utilisée pour développer la créativité chez les sportifs et amplifier leurs possibilités de décision. Elle a prouvé son efficacité dans la modification des pensées irrationnelles qui provoquent l'anxiété et les craintes chez les sportifs.