



## La récupération : un moyen pour mieux entretenir sa santé

La récupération. Un sujet tabou ou une nécessité pour être plus performant ?

Si nous pouvons nous permettre d'extrapoler, dans certains pays comme le Japon, il est rare de trouver des salariés voulant prendre des congés ou des moments de récupération pour ne pas « froisser » leurs patrons et ne pas avoir une réputation de paresseux.

Les résultats sont éloquentes : le taux de suicide augmente en flèche sous l'effet de la pression et du manque de repos.

Le corps a un besoin vital de récupérer afin de recharger ses batteries. Voyons ensemble l'intérêt de la récupération dans le sport, mais aussi ses avantages dans notre vie quotidienne.

### 1. La récupération dans le sport

Lorsqu'on pratique une activité physique ou/et sportive plusieurs fois par semaine, il est absolument nécessaire de placer des phases de récupération.

Cette récupération doit être envisagée à deux niveaux :

Pendant votre séance de sport, mais aussi entre vos séances, de manière à ne pas accumuler la fatigue.

Autrement dit, si vous réalisez, par exemple, une séance spécifique de musculation, il est important de mettre autant de temps de récupération que de temps de travail. Si vous travaillez musculairement pendant 30 secondes, vous devez vous reposer 30 secondes.

De plus, à la fin de votre séance, il est aussi primordial de finir par un retour au calme pouvant s'organiser sous forme de stretching ou de relaxation.

Voici un exemple de séance type d'environ une heure :

- Débutez la séance par un échauffement de 10 à 15 minutes (A ce sujet, vous pouvez consulter notre dossier "L'importance de l'échauffement" pour plus de précisions)
- Ensuite, lors du corps de séance, réalisez votre programme (course à pied, marche, rollers, rameur, natation...), sur une durée minimum de 30 à 40 minutes, à intensité adaptée.
- Finissez vos séances par 10 à 15 minutes de récupération, comprenant bien évidemment les étirements des muscles sollicités et de leurs antagonistes ou une petite période de relaxation.

Comprenez aussi que la gestion de « l'après séance » a aussi son importance. Nous allons vous proposer quelques solutions faciles à mettre en place pour l'après entraînement ou entre vos séances.

La première chose à retenir est que vous devez laisser 48 heures de « repos » entre des séances équivalentes.



## Swiss Bodycraft

Si vous avez une séance de course à pied le lundi à 18 heures, il est donc préférable de recommencer une autre séance du même type le mercredi vers 18/19 heures.

Entre ces jours « d'entraînement », vous pouvez réaliser du stretching (étirements) et un peu de renforcement musculaire de base (abdominaux, pompes, cuisses, mollets.). Attention de ne pas réaliser de mauvais mouvements et de bien planifier vos entraînements afin de ne pas surcharger votre corps de travail.

Un Professionnel peut alors vous être utile

Vous pouvez aussi gérer votre récupération avec des massages, des bains aux huiles essentielles, des séances de stretching régulières, de l'électrostimulation ou des séances de décrassage après des entraînements intensifs ou des compétitions (efforts plus violents).

D'autres moyens de récupération durant votre remise en forme doivent être gérés de manière sérieuse et régulière. Votre alimentation, votre hydratation et votre sommeil vont jouer un rôle essentiel et vous permettre de mieux garder la forme.

Voyons plus en détail, lors de la deuxième partie, tous les moyens de récupération à votre disposition.

### **2. Des moyens pour mieux récupérer**

Tous les moyens de récupération que nous allons vous proposer sont à faire en complémentarité d'une remise en forme ou d'un entraînement adapté. Vous pouvez vous faire aider par des professionnels qui vous guideront vers un résultat plus efficace et contrôlé.

Le stretching (les étirements), ont la particularité de favoriser votre souplesse, mais aussi d'améliorer l'oxygénation de vos muscles et par conséquent, de permettre une meilleure récupération par l'élimination de l'acide lactique responsable de vos crampes ou vos courbatures.

Nous vous conseillons de réaliser des séances régulières d'environ 45 minutes à une heure afin de travailler plus efficacement vos muscles. Les étirements doivent être réalisés d'une manière adaptée, sans à-coups, lentement, sur une durée d'étirement d'environ 15 secondes, suivi d'un relâchement et d'un retour en position de départ.

Réalisez trois répétitions à la suite ou en alternance jambe droite / jambe gauche. Durant ces séances spécifiques de stretching, pensez à travailler l'ensemble de vos groupes musculaires et apprenez à bien gérer votre respiration.

La relaxation peut devenir un bon moyen de récupération et de gestion de son corps et de son esprit. Elle doit être basée dans un premier temps sur un travail de respiration (respiration ventrale). Ensuite, vous pouvez jouer sur une relaxation par imagerie mentale (imaginer que vous êtes dans un endroit calme, détendu, serein.). Ces exercices demandent une certaine pratique, mais petit à petit, vous allez arriver à vous projeter dans des lieux de détente que vous aimez, entendre des sons ou encore ressentir des sensations.

Après chaque relaxation vous allez vous sentir complètement détendu et serein, presque sur un nuage.



## Swiss Bodycraft

Après quelques temps de pratique, votre corps et votre esprit vont être capable de mieux récupérer, voire de capter une énergie positive, améliorant ainsi votre état de santé général.

Des séances de « décrassage » sont aussi un moyen utilisé par les sportifs de compétitions pour mieux permettre à leur corps de revenir, par étape, à une situation de repos sans trop de « cassures ».

Nous pourrions prendre l'exemple du plongeur qui a besoin de réaliser des paliers de décompression afin de revenir à la surface sans problèmes.

Ainsi, après un effort intense ou dès le lendemain, il est intéressant de réaliser une marche ou un jogging à très faible allure, sur un temps limité d'une vingtaine de minutes, afin que le corps puisse revenir et se réadapter à un rythme moins important et ainsi récupérer d'une manière plus efficace. La natation post-effort peut aussi être très intéressante.

L'électrostimulation peut avoir deux objectifs. Le premier est évidemment de pouvoir stimuler électriquement les muscles grâce à des petites décharges précises et ainsi favoriser une certaine tonicité.

Cependant, ce moyen n'est efficace qu'en complémentarité avec d'autres stimulations musculaires (sports et musculation avec ou sans matériel).

D'autre part, cette méthode peut aussi favoriser un certain relâchement musculaire si elle est effectuée avec des stimulations électriques adaptées. Ainsi, les muscles saturés en acide lactique vont alors pouvoir récupérer.

Les massages et leurs effets extrêmement relaxants. Il en existe un certain nombre et leurs effets peuvent être tout aussi différents ou/et complémentaires. Nous allons vous en présenter quelques uns.

### *Le Shiatsu :*

C'est un massage japonais basé sur la médecine chinoise et l'acupuncture (les méridiens d'acupuncture), utilisant des techniques de pression digitale sur l'ensemble du corps (dont le visage, les pieds et les mains).

Son but est de rétablir une certaine harmonie énergétique entre le corps et l'esprit. Il a été prouvé que lorsque l'énergie vitale se bloque, le corps développe alors certaines maladies et est fragilisé. Ainsi, lorsqu'il est pratiqué régulièrement, le shiatsu favorise la circulation énergétique et par conséquent permet au corps et à l'esprit de mieux fonctionner. (Pour en savoir plus, consultez notre dossier : [le shiatsu](#))

### *Le massage Californien :*

Ce massage utilise différentes techniques telles que des pressions glissées, le pétrissage, le palpé roulé ou encore les frictions. Il peut être tonifiant ou apaisant.

Le masseur utilisera aussi les huiles afin de préparer le corps et le détendre.



## Swiss Bodycraft

### *Les massages de relaxation coréenne :*

Ce massage est très efficace pour enlever les tensions accumulées lors de la journée de travail. Le patient est habillé et le massage se pratique généralement sur un futon.

Ce massage est un enchaînement de différents étirements et de savantes combinaisons de vibration des membres, ce qui permet un relâchement musculaire et nerveux très intéressant. Le praticien (comme pour le shiatsu) travaille aussi au niveau des pieds, des mains et du visage.

### *Les massages « bien-être » :*

Ces massages se font avec des huiles essentielles et viennent travailler plus en surface, au niveau musculaire, sur l'ensemble du corps. Comme leurs noms l'indiquent, ils vont apporter aux patients une détente et un relâchement corporel très intéressant. Ils sont idéaux pour lutter contre le stress et pour se libérer des soucis quotidiens.

Associé à toutes ces méthodes qui vont vous permettre de mieux récupérer après de gros efforts ou une grosse fatigue, vous devez comprendre qu'il est nécessaire de garder ou de récupérer une hygiène de vie équilibrée à différents niveaux.

Ainsi, vous devez surveiller votre alimentation et votre hydratation, mais aussi votre sommeil. Sans cette hygiène de vie correcte, votre corps aura de plus en plus de mal à récupérer. Il pourrait même aller jusqu'à développer certains symptômes contraignants.

Pour vous aidez à rééquilibrer votre vie, nous vous conseillons de consulter nos autres dossiers dans la rubrique diététique. Vous y trouverez des conseils précieux afin de rééquilibrer votre alimentation et optimiser votre hydratation.

### **3. Résumé et conseils pour une vie plus saine**

Après nos deux parties précédentes liées plus particulièrement à une récupération suite à un effort physique. Nous vous proposons de résumer les principaux conseils et de vous donner quelques pistes afin d'améliorer votre quotidien et mieux gérer votre physique.

1. La récupération fait partie intégrante de votre entraînement. Vous devez la gérer pendant votre séance, mais aussi après la séance sous différentes formes et avec divers moyens.
2. Ces moyens sont multiples. Stretching, relaxation, séances de décrassage, électrostimulation et massages.
3. Laissez 48 heures de repos entre des séances sportives équivalentes (utilisant les mêmes groupes musculaires).
4. Si vous vous sentez trop fatigué. Ne sollicitez pas trop votre organisme, reposez vous. Parfois, sauter un entraînement est plus bénéfique que de le faire fatigué. Les blessures sont souvent du à un excès de fatigue. Ecoutez votre corps !
5. Une bonne hygiène de vie est nécessaire pour ne pas accumuler la fatigue. Surveillez votre alimentation, votre hydratation et votre sommeil.
6. En ce qui concerne le sommeil. Chacun à son propre besoin de sommeil. Néanmoins, 6 à 9 heures de sommeil par nuit semble être une fourchette intéressante dans laquelle vous



## Swiss Bodycraft

devriez vous trouver. Utilisez un bon matelas, couchez vous à des heures raisonnables et ne mangez pas trop « lourd » le soir.

7. La balnéothérapie est aussi un bon moyen de détente. Sauna, Hammam, Jacuzzi, hydro-massage. Pourquoi ne pas vous faire plaisir ?
8. N'oubliez jamais qu'une vie équilibrée à tous les niveaux est une vie longue et intense. Pas assez de récupération équivaut à une blessure ou un mal être et trop de récupération tue la récupération.

### Conclusion

Nous espérons que ce dossier vous a permis de prendre conscience que la récupération à une importance capitale à tous les niveaux de votre vie.

Régulez votre rythme de vie en étant le plus constant possible.

Sachez simplement écouter votre corps. Ne dépassez pas vos limites.