

Les séances de récupération

Les séances de récupération sont utiles après des séances intenses (VMA, vitesse, match). Elles peuvent permettre de réduire l'apparition des courbatures et également une récupération musculaire plus rapide.

De nombreuses méthodes de récupération existent, avec ou sans matériel, plus ou moins complexes à mettre en place, en voici quelques-unes :

1. Les étirements passifs

Ne doivent pas être effectués directement après la séance, veillez à respecter quelques heures avant d'effectuer une séance d'étirements passifs, en effet lors de votre séance intense, vous allez créer des microlésions dans vos muscles (nécessaires à la progression). Des étirements précoces vont créer un stress mécanique supplémentaire et risques d'être contreproductifs pour récupérer. Juste après votre séance vous pouvez effectuer de courts étirements et peu intenses. Quelques heures voire le lendemain de votre séance forte, vous pouvez réaliser une séance d'étirement plus longue, avec des postures maintenues 20 à 30 secondes par muscles avec une intensité moyenne (ne jamais dépasser le seuil de douleur). Un exemple d'étirements passifs est disponible sur la fiche « Etirements ».

2. La séance légère

Le lendemain voir surlendemain de votre séance forte, une séance légère peut être réalisée, selon la fatigue accumulée, elle peut être réalisée en étant en position portée (natation, vélo, roller, rameur) ou en course à pied (footing 8 à 11km/h). Peu importe l'activité, elle est réalisée à faible intensité pendant 30 à 60 minutes.



3. Le rouleau de massage

Les rouleaux de massage sont une méthode de récupération plutôt récente, leur utilisation s'effectue en prenant appui sur le rouleau pour détendre les fibres musculaires. Lisses ou avec des picots, l'efficacité reste identique pour aider à la récupération. Chaque groupe musculaire doit être massé pendant 20 à 30 secondes dans le sens du muscle.



Bonne séance de récupération !