

LA RÉCUPÉRATION - HYGIÈNE DE VIE

12 méthodes de récupération

Plus on s'entraîne, plus on fait d'épreuves, plus on est censé progresser ? Oui. Mais LA condition, c'est de récupérer assez pour encaisser les charges de travail et ne pas être surentraîné.

La récupération est le problème majeur qui se pose dans tout processus d'entraînement. Il repose sur des contraintes que l'on fait subir à un organisme intelligent qui s'adapte à celles-ci en se modifiant. Exemples : votre cœur se développera et battra plus lentement en envoyant plus de sang à chaque contraction si vous faites des sports d'endurance. Ou vos muscles se développeront en se modifiant si vous faites du travail de force. Mais cet organisme a besoin de temps pour digérer et s'ajuster. L'effet et les modifications ne sont pas immédiats. Pour qu'ils opèrent, il faut passer un certain temps, synonyme de fatigue, de traumatismes, de contractures, de déchets créés qu'il convient d'évacuer de l'organisme ou de métaboliser. Chaque effort, selon son intensité et sa durée à bien cibler pour un effet attendu, a donc un prix, avant d'en fournir un autre : celui d'une récupération suffisante, plus ou moins longue qu'on peut éventuellement tenter accélérer par certains biais.

SOMMEIL

Au-delà de toutes les méthodes qui peuvent accélérer un peu le processus et soulager des douleurs, ce qui permet de récupérer vraiment après le sport, à tous les niveaux, c'est de dormir la nuit. Les avis sont unanimes. Concernant le sommeil réparateur, deux aspects prévalent : la quantité et la qualité. Les besoins en heures, supposés être variés selon les individus, peuvent difficilement si vous faites du cyclisme s'accommoder de moins de 8 heures. Plus, c'est bien. Le signe d'une bonne récupération nocturne est souvent dans le réveil qui se fait de manière naturelle au lever du jour, avec une bonne envie de se lever, de déjeuner et un pouls au repos au plus bas. Dormez volets ouverts au rythme des saisons, c'est un conseil. L'adage qui dit que les heures de sommeil avant minuit comptent double au niveau qualitatif a du sens. Après un entraînement,

une fois restauré, vous pouvez laisser une petite marge avec l'endormissement, mais il ne faut pas traîner pour laisser les hormones agir et le corps souffler. Ménagez-vous au moins cinq cycles du sommeil par nuit qui sont d'environ 1h30 chacun. Sans devenir moine, la vie d'un cycliste qui pédale demande un rythme régulier et tranquille.

SIESTE

Celui qui n'aménage pas de sieste à la fin de sorties dures fait une erreur. Après une douche et une restauration, c'est le plus sûr moyen de se remettre à disposition pour faire autre chose sans se fatiguer davantage nerveusement ni physiquement. Faites l'essai mais dans de bonnes conditions : après une sortie, prenez votre rythme cardiaque sur 1 mn, mettez un réveil qui sonne 30 mn plus tard, allongez-vous dans la pénombre, sans musique, sans télévision, fermez juste les yeux sans vous énerver et attendez. Vous sombrerez sans doute et serez réveillé par la sonnerie en ayant l'impression que vous venez à peine de vous allonger. Là, reprenez votre rythme cardiaque et comparez. C'est efficace. Levez-vous bien sûr. Sauf si vous êtes en déficit de sommeil nocturne, vous aurez le sentiment d'être retapé et surtout serez disponible intellectuellement en ayant immédiatement récupéré. Or donc, quand

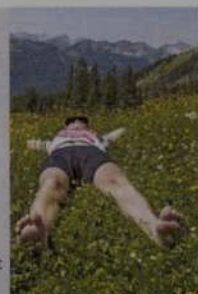
vous programmerez des sorties de 3 heures, c'est plutôt 3h30 avec cette sieste. N'ayez pas honte non plus de faire des microsiestes en voiture, sur un canapé, dès que c'est possible (voir aussi notre sujet sur la sieste).

MASSAGE

Le cyclisme professionnel est associé au massage. Les images des champions entre deux étapes du Tour de France sur une table en train de se relaxer avec un confident qui pétrir ses jambes sont anciennes mais perdurent. Le soigneur a fait place au kiné. La vieille recette doit avoir du bon. Le massage sportif posteffort avec ses frictions, son pétrissage, son meulage est censé éliminer les toxines et permettre de se relaxer. L'objectif est également pour les cyclistes de rendre toute la souplesse à sa musculature en enlevant les « nœuds ». Le réconfort physique et émotionnel, avec un bon massage, est garanti. Un massage en profondeur, selon l'habileté de celui qui le pratique, permet de prévenir l'apparition des courbatures et de favoriser la bonne circulation du sang pour drainer les déchets occasionnés par les efforts. Cela détend et enlève certaines tensions. Aussi, n'hésitez pas à vous faire masser si vous en avez l'occasion, quitte à vous faire prescrire des séances à certaines périodes où vous savez que serez mis

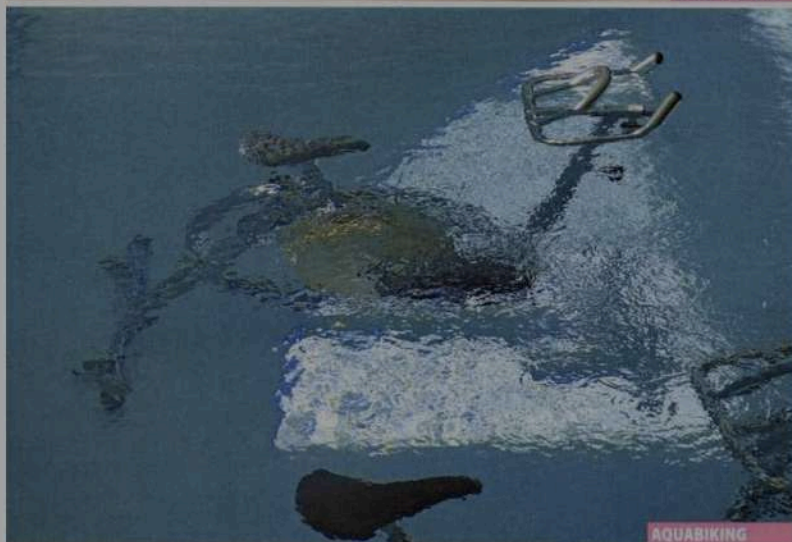
Pour mieux récupérer

- Vous devez être dans un état d'esprit de détente et de pleine disponibilité d'esprit sans penser à autre chose qu'à récupérer, sans information parasite.
- Celui qui récupère avec de vraies séances ou moments de récupération spécifique consacrés à cela performe mieux que celui qui se prive ou néglige ces moments ou séances. Le prix de l'effort est réglé par la récupération et parfois, il est conséquent. Sans cette récupération physique et nerveuse associée, vous pouvez rester en dette et par exemple occasionner des phénomènes comme celui du surentraînement ou bien plus simplement vous blesser et tomber malade. Récupérez suffisamment avant de repartir vous entraîner, en quantité comme en qualité.





OSTÉOPATHIE



AQUABIKING

Le flux d'air qui monte comprime les jambes pendant 20 mn avec des moments de pression et de relâchement. Séance terminée, rien n'éclate et les bottes se vident de l'air. Le matériel et la méthode sont vendus pour tonifier la circulation sanguine et favoriser le drainage du sang jusqu'au cœur. Cela peut soulager les jambes lourdes et fait partie dans certains centres de thalassothérapie des soins minceur. C'est à essayer, certains pros aiment bien, et c'est possible de s'équiper soi-même.

■ Endermologie

À l'instar de la pressothérapie, certains soins dits de beauté plastique ou esthétique comme l'endermologie pour remodeler la silhouette

et censée atténuer par exemple les amas graisseux sont utilisés par les cyclistes. Un appareil peut ainsi être passé sur vos jambes et traiter les tissus avec la technique du « palper-rouler » pour éliminer par voie sanguine, puis urinaire, les dérivés de graisse. C'est agréable et efficace selon certains. D'autres réfutent que trop de graisses dans le sang, ce n'est pas bon si ce petit jeu se répète souvent.

■ Électrostimulation

La grande mode de l'électrostimulation avec l'achat de ces appareils et de ses électrodes pour muscler certains groupes musculaires en regardant la télévision semble passée, mais beaucoup d'athlètes continuent de les

utiliser avec le mode séance de récupération selon leur ressenti. Là aussi, malgré certaines études scientifiques fournies par les concepteurs, il convient d'essayer pour adopter ou non cette utilisation. L'investissement a un prix. Reste à en être satisfait ou pas.

■ L'eau

La récupération avec l'eau, que ce soit en allant nager tranquillement, en faisant un peu d'aquabiking, en se plongeant dans un jacuzzi, en faisant du long côté (marche dans l'eau de mer), en allant avec madame passer une journée en centre de thalasso, en prenant de courts bains chauds ou froids, est aussi intéressante à certains moments. Le milieu cycliste a eu un moment peur de l'eau qui, selon les anciens, ramollissait la jambe. Rien n'est moins vrai. C'est son utilisation qui reste à définir selon les besoins et les sentiments de bien-être et de récupération ressentis qui vaut toute explication.

■ L'ostéopathie

Dans le cadre de la récupération, les cyclistes comme d'autres sportifs, ont parfois une perte de force, un sentiment de lassitude, assez conséquents à cause par exemple pour ne citer que le cas le plus courant d'un déplacement du bassin. Une visite auprès d'un ostéopathe ou d'un chiropracteur, surtout en cas de chute, les deux jours qui suivent, permet de récupérer de cette chute et de ses dégâts provoqués de manière beaucoup plus rapide du traumatisme. Il ne faut pas négliger cette piste.

RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reste une récupération plus classique: le vélo tout simplement et les séances de récupération active. Vous en voyez une avec les professionnels qui presque systématiquement, même après une étape de 200 km, font une quinzaine de minutes sur home trainer en suant. Cette sortie home trainer à bon régime (entre 50 et 65 % du potentiel pendant 10 mn) est un moyen de récupération active (RA) qui élimine une foultitude de déchets ou de contractures. Vous pouvez la placer en fin de sortie difficile. C'est facile. Une autre, plus classique, constitue dans la sortie du lundi de RA justement. Même principe général, 1h30 de sortie tranquille, mais en cherchant toujours une bonne bosse sur son parcours. Si vous avez mal aux jambes, vous allez doucement, sinon plus vite. Le principe, c'est de faire suer votre organisme et d'activer sa pompe cardiaque avec un régime moyen ni lent ni trop haut, mais favorable à l'élimination déchets + contractures. □

Les étirements : un bon moyen de récupération active.