

POURQUOI LA RÉCUPÉRATION EST UN ÉLÉMENT CLÉ DE L'ENTRAÎNEMENT ?

La qualité du travail entrepris ainsi que ses effets sont dépendants du temps et de la nature de la récupération. L'enjeu pour toi qui va t'entraîner tout au long de cette séquence en EPS est d'avoir **une récupération suffisante et surtout adaptée au type d'effort produit.**

LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉRIES

TRAVAIL ORIENTÉ EN ENDURANCE DE FORCE



SÉRIES
LONGUES
INTENSITÉ
FAIBLE



FILÈRE
AÉROBIE



TEMPS DE
RÉCUPÉRATION
COURT

On sollicite plutôt le système cardio-vasculaire et les réserves métaboliques ne sont pas déstabilisées.

Le temps de récupération permet ainsi de redescendre la fréquence cardiaque et le débit ventilatoire. Il doit donc être court, **entre 30" et 1 minute.**

TRAVAIL ORIENTÉ EN PRISE DE VOLUME



SÉRIES
MOYENNES
INTENSITÉ
MOYENNE



FILÈRE
ANAÉROBIE
LACTIQUE



TEMPS DE
RÉCUPÉRATION
MOYEN

On se situe plutôt dans la filière anaérobie lactique avec une montée des lactates. Une récupération est nécessaire pour empêcher une montée trop importante de la lactatémie dans le muscle mais également pour resynthétiser le glycogène, source d'énergie principale pour ce type d'effort.

La récupération est comprise **entre 130 et 2 minutes.**

TRAVAIL ORIENTÉ EN PUISSANCE



SÉRIES
COURTES
INTENSITÉ
ÉLEVÉE



FILÈRE
ANAÉROBIE
LACTIQUE



TEMPS DE
RÉCUPÉRATION
LONG

On se situe également dans la filière anaérobie lactique mais avec une grande production de lactates. Ces lactates atteignent un niveau tel, qu'ils peuvent inhiber la contraction musculaire. Il convient alors d'avoir une récupération assez longue, **entre 2 et 4 minutes,** pour pouvoir redescendre le taux de lactates et ainsi refaire une série avec la même intensité. De plus, ce temps de récupération favorise la reconstitution du stock de phosphocréatine qui est la principale source de production d'énergie pour ce type d'effort.

En musculation, la récupération est souvent de nature **passive.** Ce temps te permettra de t'investir dans les rôles de pareur ou de conseiller auprès des autres élèves. Néanmoins, si tu veux favoriser un relâchement du muscle que tu viens de solliciter, il est aussi possible de faire une récupération **active** en réalisant une série à faible intensité (30% du 1 RM) sur le muscle antagoniste.

LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

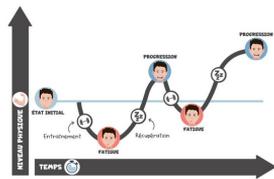
Après une séance, la récupération prend plusieurs formes :

- . sur le plan physiologique, elle permet de reconstituer les stocks énergétiques.
- . sur le plan musculaire, elle favorise l'élimination des déchets lactiques produits par l'effort, la disparition des tensions et courbatures musculaires.
- . sur le plan psychologique, elle va t'aider à reprendre de la force mentale pour la prochaine séance.

Plusieurs facteurs peuvent influencer cette récupération : la charge de l'entraînement précédent (dépend de l'intensité et de la durée), la fréquence des séances et ton profil sportif.

Selon le type d'effort, l'organisme diminue sa capacité de travail, au fur et à mesure de la séance. Ensuite, il entre dans une phase de restauration de sa capacité de travail, pour ensuite la dépasser si la récupération est suffisante :

SURCOMPENSATION.



À ce moment de la récupération, il peut être judicieux, dans une perspective performative par exemple, de placer une séance pour augmenter de nouveau la capacité de travail. En revanche, s'il n'y a pas de sollicitation durant cette phase, la capacité de travail revient à son niveau initial.



Le temps de récupération selon l'intensité de la séance vécue est donc une donnée importante :



Lors d'efforts intenses, des micro-lésions musculaires sans caractère de gravité se créent et il faut du temps pour que le muscle se reconstruise et connaisse des adaptations. C'est à ce moment que le phénomène d'hypertrophie musculaire apparaît avec notamment l'augmentation de la surface transverse des fibres musculaires. Le muscle augmente ainsi sa masse et donc sa force. Bien entendu, il est important d'avoir une pratique régulière sur une période assez longue pour atteindre ses effets.

