

LA RÉCUPÉRATION

CLÉ DE LA RÉUSSITE

La récupération fait partie intégrante de la réussite d'une course ou d'une séance. Mal gérée, elle est souvent la cause d'un échec. Sur une séance, l'échec n'a que peu d'importance, on en tirera juste une bonne leçon et un enseignement, mais sur une course ou sur un objectif ? C'est un peu rageant que de bosser une bonne partie de l'année avec en point de mire tel championnat ou telle course et de passer à côté simplement parce qu'on a négligé cette partie-là de l'entraînement.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

On emploie parfois le mot « récup » pour dire que qu'on va prendre une bonne bière pression après une course ! Ben c'est pour rire hein ?

Plus sérieusement, récupérer, c'est avant tout retrouver ce qui a été perdu lors d'un entraînement sur le plan physiologique notamment. Mais c'est aussi et surtout ce qui va permettre de « surcompenser » et mieux performer la fois suivante, tant à l'entraînement qu'en compétition.

FACTEURS FAVORISANTS

Une récupération après les séances mal gérée peut générer une fatigue importante proche d'un « burn out ». Voici les 3 facteurs qui favorisent une bonne récupération :

L'EMPLOI

Il faut tenir compte de son activité dans la vie de tous les jours. Et là, nous ne sommes malheureusement pas tous égaux : l'employé de bureau gèrera mieux que le maçon ! Si l'on a un métier plutôt physique, on réduira le nombre de séances hebdomadaires et on placera les séances les plus intensives en week-end.

LA BOISSON ET L'ALIMENTATION

Ces deux éléments vont permettre à l'organisme de mieux se reposer et mieux surcompenser si on ne passe pas au travers :

- Côté hydratation, buvez régulièrement pendant la journée, pendant les efforts ou dans la foulée et ce quelle que soit la température. Bien entendu en cas de chaleur on augmentera le volume. N'oubliez pas que seule l'eau est indispensable, pas la peine de dévaliser votre magasin de sport en « power-machin » ou « fast-truc ». Côté volume la bonne vieille règle des 1,5 litre par jour reste un minimum.

- Côté alimentation, essayez juste d'équilibrer, veillez à ne manquer de rien, ne négligez pas les protéines (pas forcément animales) car ce sont elles qui vont « réparer » les fibres musculaires abîmées lors des entraînements, mais aussi permettre au muscle de se développer.

Mais n'allez pas en oublier pour autant les fruits et les légumes, sources de fibres et de micronutriments, et aussi les glucides qui vont vous fournir le carburant durant vos efforts. En clair, variez, équilibrez et n'abusez pas sur les quantités.

Si, malgré une alimentation et une hydratation correcte, quelques carences subsistent, la spiruline en supplément propose un large panel de minéraux, de vitamines et d'acides aminés. Par ailleurs, une fois par an, ne négligez pas une prise de sang qui permettra d'anticiper d'éventuelles carences.

LE SOMMEIL

Et oui ! Pour bien récupérer il faut bien dormir. Il est véritablement nécessaire chez tous les sportifs et sans doute la clé de voute de la récupération nerveuse.

Difficile de vous donner les bonnes clés du sommeil, en revanche, juste le B-A-BA : ne sortez pas jusqu'au bout de la nuit la veille d'une compétition, et au quotidien, privilégiez les séances d'entraînement assez éloignées du moment du couché !

À L'ENTRAÎNEMENT

Voilà donc quelques règles au quotidien, mais qu'en est-il pour les séances, comment récupérer à l'entraînement ? Nous allons rentrer dans un domaine un peu plus pointu que nous allons tenter de rendre accessible à la plus grande majorité.

LES SÉANCES DE VMA

Les séances de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) sont des entraînements qui consistent à faire courir de manière fractionnée (alternance de course, puis marche ou footing lent) à une vitesse supérieure à celle où l'on court habituellement. Chacun a sa propre VMA qui se calcule : après échauffement, on doit parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes ; divisez la distance parcourue par 100 et vous obtenez votre VMA (si vous avez parcouru 1560 mètres par exemple, $1560/100 = 15,6$ km/h)

VMA courtes ou longues, mais de quoi s'agit-il ?

- VMA « courte » : ce sont des séquences de 30 secondes à une minute de course à la vitesse de 100 à 105% de notre VMA.

- VMA « longue » : les séquences sont de 1 à 4 minutes de course sur des vitesses avoisinant les 90 à 95% de notre VMA.

Entre les séances de courses, il y a les récupérations « actives » (footing à allure lente ou marche).

Pour la VMA « courte », la durée sera sensiblement identique au temps d'effort.

Pour la VMA « longue », le temps de récupération doit se situer entre 30 et 50% de la durée de l'effort. Dans ce cas, la récupération est incomplète, mais une récupération trop longue ferai perdre les bénéfices de cet entraînement qui constitue un des piliers de la progression en course à pied.

Sachez qu'il existe aussi d'autres séances plus pointues pour les athlètes (seuil, lactique...), que nous ne développerons pas ici. Dans tous les cas, faites appel à des spécialistes (animateurs fédéraux, coachs sportifs) pour vous aider dans vos séances.

Benoît LANÇON
Entraîneur