

Le temps sacré de la récupération

Pour être efficaces, les disciplines sportives les plus punchy nécessitent de savoir ensuite mettre le corps et le mental au repos. Une façon de conjuguer performance et bien-être.

PAR VALENTINE PÉTRY



La respiration consciente, une étape importante pour relâcher les tensions.

A-t-on besoin d'atteindre le burn-out pour s'occuper de soi, ou d'attendre la blessure pour se reposer ? Aux Etats-Unis, de nombreuses salles de sport se dotent d'une *recovery room*, une salle de récupération, du même nom que les salles de réveil postopératoire. Elles accueillent des séances de saunas infrarouges, de cryothérapie, de yoga antigraité, d'hydromassage ou de drainage lymphatique à faire après sa séquence de *cross t* ou de *cycling*. En France, nous n'en sommes pas encore là, mais le personnel des salles les plus en vue est formé à ce temps nécessaire de récupération. « C'est une étape très importante pour optimiser la performance, comme Jean-Christophe Blin, responsable de la formation des coaches pour les salles l'Usine. Ce moment est un besoin physiologique et mental. Pendant l'exercice, on consomme de l'énergie et on épuise son système nerveux. » Le sport provoque des chocs, au niveau des muscles et des tendons en particulier, qui ont heureusement la capacité de s'autocicatriser. A condition de leur laisser la possibilité de le faire. « Ces microdommages et micro-inflammations ont besoin de temps pour être résorbés.

La récupération, c'est une réparation qui évite la pathologie », rappelle Marc Michnowski, physiologue et kinésithérapeute. Une étape d'autant plus importante que l'activité est intense comme la boxe, le *cross t*, l'haltérophilie ou le *Hiit*... « Cette mode de l'entraînement à forte intensité, avec des contractions très dures sur un temps très court, sollicite particulièrement le système nerveux. Plusieurs jours de repos sont nécessaires pour reprendre de la force. On remarque également que ces moments plus calmes permettent de rompre la dépendance à la performance qui mène à la blessure », continue-t-il. Il devient urgent de rendre compatibles entraînement musculaire et ralenti. « Bon nombre de mes clients ont l'impression que plus on s'exerce, mieux on se sent. Ils s'entraînent tous les jours. Mais il faut comprendre que le corps travaille pendant la récupération », répète le coach. Une philosophie valable hors du domaine sportif : « Aujourd'hui, on en fait toujours plus pour récupérer moins, assène Steve Compagnon, fondateur du centre PoleRecup, à Paris (1^{er}), quitte à aller jusqu'au point de rupture et à l'épuisement. Il ne faut pas attendre que le corps lance des signaux d'alarme pour se reposer. » Bref, on a tout à gagner à savoir s'arrêter.

Cinq conseils à inclure dans sa routine

Respirer. En début et en fin de séance, les exercices de respiration aident à éliminer les toxines. « Pour se contracter, les muscles consomment des nutriments et produisent des déchets qui repartent dans le système veineux. Augmenter l'oxygénation de l'organisme permet de le nettoyer », conclut le physiologiste.

Manger. Un peu de glucides après l'effort, en particulier des fruits. Et s'hydrater correctement, avec une eau minéralisée à température.

Dormir. En quantité et en qualité. Le cerveau compensera plus facilement l'effort nerveux et mental fourni.

S'étirer au bon moment. « Lorsqu'on s'entraîne, on inflige déjà un hyperétirement au muscle. Faites-le seulement un jour ou deux après la séance », explique le physiologiste.

Alterner les exercices. Une activité physique de moindre intensité comme la marche, un footing lent ou une promenade à vélo, glissée entre deux séances plus « dures », permet de contracter d'autres muscles en douceur.

J.PICON/SDP