



Nutrition et récupération

En période de compétition, le principal risque auquel est exposé le fondeur est la mauvaise gestion des phases de récupération. Le processus de récupération peut-être accéléré en consommant un régime adapté.

1) Point de départ

Lors d'une compétition, l'organisme subit un stress physique et mental maximal. Ce stress induit une perturbation de l'équilibre interne de notre corps (ce que les physiologistes appellent l'homéostasie), qui se traduit par un état de fatigue prononcé. Durant la phase post-effort, l'organisme met en place un certain nombre de processus visant à compenser les perturbations et à rétablir un fonctionnement physiologique normal. Bien entendu, le temps nécessaire pour obtenir une récupération complète est d'autant plus long que l'effort est long et intense.

Néanmoins, quel que soit le type d'effort, la vitesse de récupération est influencée par une multitude de paramètres, tels que le niveau d'entraînement, les conditions environnementales (météo, altitude), le sommeil, l'état psychologique, les adjuvants (massage, thalassothérapie), les activités annexes (professionnelles, familiales), et la nutrition.

2) Faciliter la récupération par la nutrition

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première « arme » du sportif. La ration de récupération vise à dissiper les manifestations de la fatigue.

Les principaux objectifs de cette ration de récupération sont :

- réhydrater l'organisme,
- restaurer les réserves énergétiques,
- éliminer les déchets acides,
- stimuler la synthèse musculaire.

Pour ce faire, les spécialistes s'accordent à dire qu'il existe une « fenêtre métabolique de récupération » de 6 à 8 h après la fin de l'effort, durant laquelle le processus de récupération pourra être optimisé.

Le protocole de récupération suivant pourra être mis en place durant cette fenêtre :

1. Durant la première heure, il est conseillé de se réhydrater avec une boisson de récupération comprenant 50g de glucides pour 25g de protéines. Ce mélange



Par Jean Baptiste WIROTH – Coach WTS

E-mail : jb.wiroth@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

permet la restauration des réserves glycogéniques et favorise la synthèse protéique (fibres musculaires, hormones). En outre, il favorise la libération d'insuline, hormone qui permet l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés.

La consommation concomitante d'une eau minérale gazeuse riche en bicarbonate et sodium permettra de compenser l'acidité corporelle par effet tampon, toute en réhydratant efficacement l'organisme. Pour se réhydrater efficacement, il est conseillé de boire une quantité de boisson égale à 1.5 fois le différentiel de poids constaté à la pesée (avant et après l'effort).

2. Environ 1 heure après la fin de l'effort, avec la réapparition de la sensation de faim, les premiers aliments solides pourront être inclus à la ration : fruits secs, barres céréalières, petit sandwich, pomme de terre vapeur... Il est recommandé de consommer 50g de glucides par heure.
3. Quelques heures après la fin de l'effort, on consommera un repas « ovo-lacto-végétarien ». Celui-ci comprendra idéalement :
 - o Potage (à base de légumes variés et de pomme de terre)
 - o crudités + huiles vierges (colza, olive, pépin de raisin, soja...)
 - o féculents : pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs
 - o œufs (2 ou 3)
 - o laitage (yaourt)
4. Au coucher, on pourra utiliser un complément à base d'acides aminés essentiels (ramifiés – leucine, isoleucine et valine - et glutamine) qui compléteront les mesures nutritionnelles précédentes notamment pour stimuler la synthèse musculaire, soutenir le système immunitaire et favoriser la récupération nerveuse.

Bien entendu, afin de ne pas ralentir le processus de récupération, on évitera tous les aliments acidifiants (alcool, sodas, viande rouge...) durant les 24 heures post effort.

3) Autres procédés de récupération

1. Respecter l'alternance entraînement / récupération. C'est un principe de base de la préparation physique. Le fait de respecter des phases de récupération à la suite des phases d'entraînement permet à l'organisme d'assimiler le travail effectué et de s'adapter aux contraintes physiques qui lui sont appliquées. Pour progresser régulièrement, il est donc nécessaire de durcir les séances d'entraînement et d'optimiser la récupération post-entraînement. Rien ne remplace le repos lorsque la fatigue est très importante.
2. Ne pas négliger le sommeil. Celui-ci doit être suffisant en quantité et de qualité, tout en étant régulier. Ce dernier point est particulièrement important : en effet, l'étude des cycles journaliers montre que les changements de rythme sont particulièrement fatigants et nuisent à la récupération chez le sportif. C'est le cas des personnes qui travaillent en 3x8 ou subissent les effets du décalage horaire lors de voyages intercontinentaux trop fréquents.
3. Faire un « décrassage » : quelques heures après la fin de l'effort, un exercice de 10 à 15 minutes à une intensité très légère (50-60% de la fréquence cardiaque maximale) permettra de drainer les toxines produites par les groupes musculaires sollicités pendant la compétition vers les organes de « traitement » (reins,



Par Jean Baptiste WIROTH – Coach WTS

E-mail : jb.wiroth@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

foie...). On privilégiera de préférence un exercice différent de celui réalisé en compétition (marcher, nager ou pédaler tranquillement)

4. S'étirer ou se faire masser pour drainer les fibres musculaires et diminuer la tension neuro-musculaire. Dans la même logique, l'hydrothérapie est une technique complémentaire qui consiste à alterner des bains chaud (28°C) et froid (12°C). Le froid entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins) et diminue les processus inflammatoires. Le chaud entraîne une vasodilatation et facilite le drainage des fibres musculaires. En s'inspirant de cette méthode, on peut conseiller aux sportifs de profiter de la douche pour asperger les muscles des jambes en alternant eau très chaude et eau très froide.

En conclusion, optimiser la récupération de son potentiel physique à l'issue d'une grosse séance d'entraînement, d'un stage, ou d'une compétition, c'est la garantie de pouvoir reprendre l'entraînement plus rapidement et dans de bonnes conditions. De plus, l'application des conseils évoqués ci-dessus doit permettre de limiter les chances d'apparition du syndrome de surentraînement.



Par Jean Baptiste WIROTH – Coach WTS

E-mail : jb.wiroth@wts.fr

Site internet : www.wts.fr