

Document N°	FSLC	ADM	008	MED	Nature	Date	Mise en page	Page	REV 1
					Fiche médicale	24/04/2017	PH	3	
Rev 0	01/12/14	Première émission			Titre :	La récupération		DIFFUSION ETENDUE	
Rev 1	01/12/16	Mise en forme			Auteur :	Benoît Lançon			

FICHE MEDICALE 2017-04-24

La récupération

Me concernant, elle fait partie intégrante de la réussite d'une course ou d'une séance, mais 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 ? Qui plus est 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.

Mais la récupération c'est quoi donc ?

Alors pour ceux qui me connaissent, parfois j'emploie le mot récup pour dire que je vais prendre une 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.

Tout le monde me suit pour l'instant ? Oui ? Bon tant mieux on continue alors.

On va commencer par le plus facile :

La récupération après les séances

Mal gérée cette dernière peut générer une fatigue trop importante proche d'un burn out.

Le premier facteur (pas le postier) à prendre en compte est son emploi. Je ne connais pas de canicross (vttiste) pro, par conséquent, il faut tenir compte de son activité dans la vie de tous les jours. Et là malheureusement nous ne sommes pas tous égaux, l'employé de bureau gèrera mieux que le maçon. En lien avec son activité quotidienne on réduira le nombre de séances hebdomadaires et on placera les séances plus intensives en weekend si l'on a un métier plutôt physique.

Deuxième facteur : 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 powermachin ou fasttruc. Côté volume la bonne vieille règle des 1,5l/jour reste pour moi 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, mais 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, je vous recommande la spiruline en supplément car elle propose un large panel de minéraux, de vitamines et d'acides aminés. Par ailleurs, une fois l'an ne négligez pas une prise de sang qui permettra d'anticiper d'éventuelles carences.

Troisième facteur : 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 concernant la récupération nerveuse. Difficile pour moi de vous donner les bonnes clés du sommeil en revanche, juste le b.a.-ba ne sortez pas au bout de la nuit veille de compet, et au quotidien, privilégiez les séances d'entraînement assez éloignées du moment du couché !

Voilà donc quelques règles au quotidien, mais qu'en est-il pour les séances, comment récupérer à l'entraînement ? Il faut continuer à lire pour en savoir un peu plus !

La récupération à l'entraînement

Pour le coup nous allons rentrer dans un domaine un peu plus pointu que je vais tenter de rendre accessible à la plus grande majorité. D'ailleurs de préférence rapprochez vous de clubs et d'entraîneurs quand vous en avez la possibilité, ils vous feront faire des tests et programmeront au mieux les séances.

Sur les séances de VMA :

Et là vous allez me dire les VMA courtes ou longues ? J'entends déjà ceux qui vont me dire c'est quoi les VMA courtes et les VMA longues ? Et ceux qui vont me dire c'est quoi la VMA (bon là vous cherchez un peu hein ?). Dans tous les cas les séances de VMA vont nous faire courir de manière fractionnée à une vitesse supérieure à celle de la compet. En canicross il n'est d'ailleurs pas inintéressant d'en faire avec et sans toutou.

Concernant la VMA courte nous sommes (je parle de manière générale) à 100 / 105% de notre VMA et sur des séquences de 30 secondes à 1 minute. Pour la VMA longue nous sommes d'avantage sur des tempo avoisinant les 90 / 95% de notre VMA mais sur des durées allant de 1 à 4 minutes.

Côté récup, durant les séances, je préconise une récupération que j'appellerai active, comme un footing mais à allure lente ou de la marche. Pour la VMA courte, la durée sera sensiblement égale au temps d'effort comme la fameuse séance de 30 s/30 s. Pour ce qui est de la VMA longue, elle doit se situer entre 30 et 50% de la durée d'effort comme par exemple 6x1000m récup 1'30.

La récupération sur ce type de séance est incomplète certes mais une récupération trop longue vous ferait perdre les bénéfices de cet entraînement là qui constitue l'un des piliers de la progression en course à pied.

Sur les séances de seuil

Evidemment, j'en vois au fond qui ne savent pas ce que c'est... On rentre un peu plus dans le qualitatif, disons qu'en gros et pour faire au plus court, c'est la vitesse que vous tiendriez sur un 10km, un peu plus pour les plus aguerris. Nous voilà donc sur des allures situées entre 75 et 85% de votre VMA.



La récupération sera quasi complète pour ce type de séances un exemple si l'on fait un 3x3000 au seuil, on prendra environ 4' environ. Le mieux étant pour être au plus juste de se baser sur ses propres pulsations et de ne pas repartir avant d'être aux environs des 100 bpm (battement par minute). Préférez une récupération un peu active, ne restez pas assis à attendre la prochaine course histoire d'évacuer l'acide lactique qui commencerait à arriver. Et justement ... =>

Et les séances dites lactiques ?

Même si ces séances là s'adressent plus à des spécialistes allant en compétition du 200 mètres au 1500 mètres, ces séances, bien programmées ne sont pas inintéressantes pour le canicrosseur. Le but du jeu est de développer sa capacité lactique. Or sur des «sprints» de 3km comme il y en a sur les divers championnats ou encore sur des étapes du TDM typées kilomètre vertical, cette capacité peut s'avérer utile. Attention à pratiquer ponctuellement et dans le cadre d'une programmation bien précise, de préférence sous l'œil d'un spécialiste.

La récupération va là être complète exemple sur des séances de types 80m-100m-120m-120m-100m-80m qui seront effectués «à bloc» ou quasiment, la récup sera de 4' voir un peu plus chez les débutant.

Je pourrai également parler du temps de récupération entre les séances, mais non, je ne vais pas m'y amuser tant celui ci va être variable en fonction du niveau, du rythme de vie, mais aussi des objectifs et de la programmation de tout un chacun, que je ne pourrai dans ce cas vous être d'une quelconque utilité.

Benoît Lançon

Titulaire du BEES Athlétisme et du BEES Handisport - Entraîneur/Traileur/Canicrosseur Site :
www.doubleface-carcassonne.com