

**Benoit Foucher**

# RÉCUPÉRATION PRO

**Trouve la Méthode la plus adaptée à ton profil pour récupérer comme les pros.**

**non je ne dors pas, je t'explique tout dans ce dossier.**



# Dossier Récupération de l'effort. Les stratégies de base des pros pour enchainer les performances!

Par Benoit Foucher.

## ATTENTION:

*Je ne suis pas docteur, juste un coach performance de haut niveau qui partage avec toi ses recherches. Si tu utilises les infos de ce document, sache qu'il en est de ta responsabilité.*

*3 mars 2020*

*Avant toute chose, un rappel: tout évolue. Les scientifiques découvrent des choses qui contredisent ou affinent ce qu'ils avaient trouvé auparavant.*

*Par conséquent, afin d'être un athlète ou coach de haut niveau, il est important d'adopter un état d'esprit curieux et de progrès.*

*Dans ce dossier, tu vas trouver ce que je pense à ce jour. Et je verrai plus tard si les choses évoluent.*

*Mars 2025: pas mieux dit!*

## Introduction

Entre l'âge de 17 et 21 ans, je voulais être le meilleur joueur de tennis possible, et ma stratégie d'entraînement était la suivante: y aller à fond le 1er jour, pareil le 2ème, et encore pareil les jours suivants.

Tu pourrais penser que lorsque je fatiguais, je ralentissais. Et bah non. Je continuais à appuyer à fond sur la pédale d'accélérateur, au max...jusqu'à ce que je sois éreinté, plus rien dans le réservoir. Et cette sensation, d'avoir tout donné, d'être "mort", c'était ma jauge pour me dire que j'avais bien bossé, que j'avais bien poussé mes limites. Ça me rassurait en fait.

Cette stratégie d'entraînement, de pousser jusqu'à ce que je n'en puisse plus, avait ses mérites: savoir se surpasser ou être dur au mal, je sais faire; apprendre à connaître certaines parties de moi aussi.

Autrement, elle avait un gros désavantage: je me retrouvais assez souvent dans le syndrome du **surentraining**. Ce qui veut dire que j'attirais les blessures (épaule et dos principalement) et la dépression.

Malgré cela et en dépit de cet inconfort, appelle cela passion, obstination, ou peur de ne pas m'entraîner assez par rapport aux autres, j'ai suivi ce système pendant des années.

Une chose est certaine au jour d'aujourd'hui: **NOUS POUVONS FAIRE MIEUX!**

Ce dossier est là pour que tu fasses mieux.

En fait, si tu souhaite vraiment être au top dans ton sport, **tu as besoin de devenir un maître de la récupération**. D'apprendre à te connaître, et à faire ce que tu as à faire pour optimiser ton temps et tes efforts.

L'alternative? Excès de fatigue, blessures, manque de progrès (malgré les heures passées à t'entraîner) et, comme pour moi, problèmes psychologiques qui incluent la dépression.

Tu peux même ajouter une estime de toi diminuée: après tout, qu'est-ce que cela pourrait vouloir dire, une personne qui s'entraîne comme un malade et qui n'a pas de bons résultats?!?

Peut-être finalement qu'à s'entraîner comme un malade il est logique que tu le deviennes!

Bref, comme je disais, je souhaite bien mieux pour toi.

Par conséquent, dans ce dossier récupération, tu vas trouver toutes les choses que je trouve utile à ce jour.

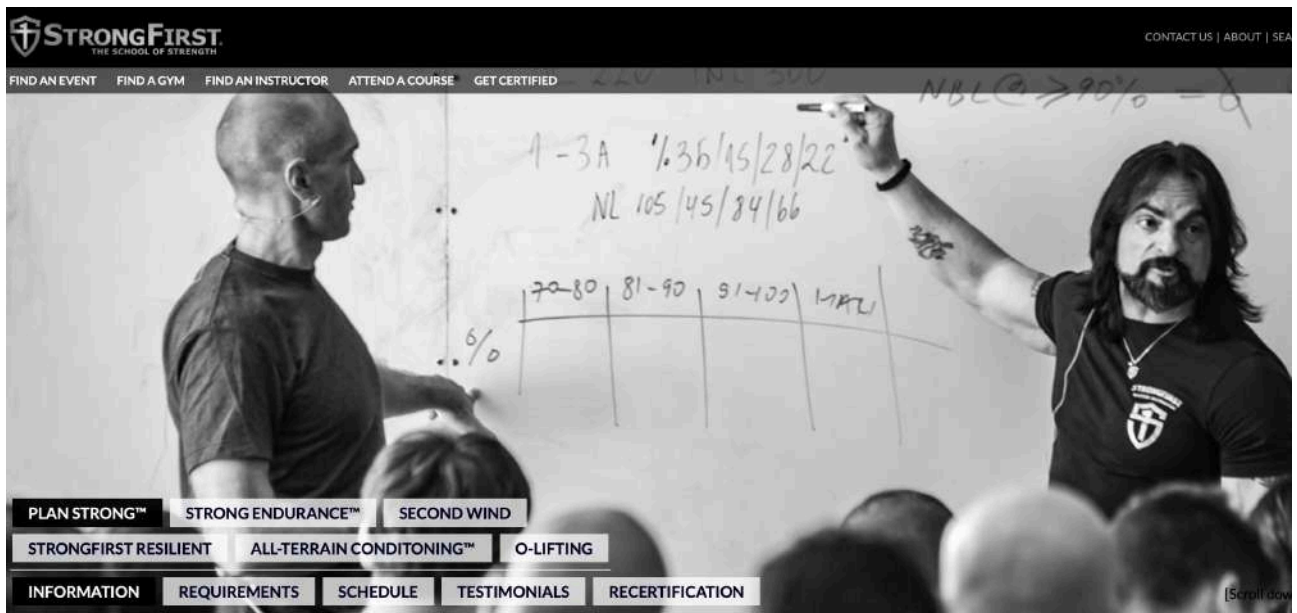
Si tu souhaites suivre mes suggestions, tu n'auras à investir que pour 2-3 produits, le reste ne nécessitant rien que tu n'aies déjà.

Enfin, au cas où, si tu as trouvé une technique qui t'aide beaucoup pour récupérer et qui n'est pas citée dans ce dossier, merci de me dire, heureux d'apprendre!

Ok, assez parlé, c'est parti pour le dossier.

Dossier Récupération de l'effort.	2
Les stratégies de base des pros pour enchaîner les performances!	2
<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>Chapitre 1: Comment utiliser un protocole de programmation d'entraînement russe pour planifier ta récupération</b>	<b>6</b>
Comment onduler ta charge d'entraînement	8
<b>Chapitre 2: Comment l'équilibre entre tes systèmes sympathique et parasympathique affecte ta récupération et ton immunité, et comment passer de l'un à l'autre?</b>	<b>10</b>
Comment activer ton système nerveux parasympathique	10
<b>TRÈS IMPORTANT: signes que ton système parasympathique ne fonctionne pas de manière optimale</b>	<b>11</b>
<b>Chapitre 3: Variabilité du rythme cardiaque: un moyen pour tester et ajuster ta récupération au-delà du "je me sens bien/ mal aujourd'hui"</b>	<b>12</b>
HRV et ajustement de ton entraînement	14
<b>Chapitre 4: Sommeil et Nutrition en rapport à ta récupération</b>	<b>16</b>
Qualité du sommeil	16
Qualité de ta nutrition	16
Chrono-Nutrition et boissons de récupération	18
<b>Chapitre 5: Neurotype à la rescousse pour personnaliser ta récupération</b>	<b>22</b>
Récupération pour les 1B:	24
Récupération pour les 2A:	24
<b>Chapitre 6: Outils intéressants pour mieux récupérer</b>	<b>26</b>
Comment faire l'exercice de Shavasana/ Relaxation allongée	26
Stretching et respiration pour mieux récupérer	27
Chaud et froid	29
Les bottes de compression	30
Mise à terre: grounding/ earthing	31
<b>Chapitre 7: Magnesium</b>	<b>32</b>
<b>Conclusion</b>	<b>34</b>

# Chapitre 1: Comment utiliser un protocole de programmation d'entraînement russe pour planifier ta récupération



Séminaire Plan Strong, avec Pavel Tsatsouline et Fabio Zonin

Comme illustré dans l'introduction, si tu pousses tout le temps à fond sur ton corps, tu auras bien du mal à récupérer et tôt ou tard, tu en paieras le prix.

D'après Pavel Tsatsouline, ton système endocrinien n'est **capable de gérer que 2 semaines de travail dur par mois**.

Cela ne veut pas dire que tu ne t'entraînes pas les 2 autres semaines, cela veut dire que ton intensité et volume doivent être réduits. [Regarde cette super interview dans le Joe Rogan Experience \(en anglais\)](#) si tu souhaites plonger dans le monde fascinant et hyper instructif de Pavel.

Onduler les charges d'entraînement est un des tenants principaux du modèle russe des années 80 (et oui, il n'y a pas que le dopage qui explique leurs succès, surtout que ce dernier n'était sûrement pas limité à

leur nation!). Un tenant qui nous est enseigné comme principe d'entraînement chez [Strongfirst](#).

Quelques définitions avant d'expliquer ce principe:

**Intensité:** il s'agit ici de combien tu t'entraînes par rapport à ton max. Si nous parlons de force, il s'agit de ton pourcentage par rapport à ta répétition maximale (1RM %). Par exemple, mon soulevé de terre max est de 190kg (mon 1RM), donc 80% de mon max est 152kg. De manière générale pour le développement de la force, passer la plupart de son temps autour de cette valeur est idéal, parfois plus, parfois moins. Donc ça, c'est l'intensité. Disons un % d'effort max sur un exercice/ une séance/ une semaine.

**Volume:** il s'agit ici de la somme de travail effectuée. Par exemple, dans le monde de l'endurance, tu pourrais regarder la somme totale de temps où tu as couru sous ton [rythme cardiaque MAF](#) (grosso modo 180 - ton âge, la dose idéale pour travailler ton endurance de base). Donc, le total de travail effectué.

En combinant ces 2 notions, intensité et volume, nous avons une idée du niveau de difficulté que tu as eu sur telle ou telle période.

L'idée principale derrière cette philosophie russe, c'est que tu ne peux pas t'entraîner dur (intensité maximale) et avec beaucoup de volume, chaque jour.

A la place, les deux ont besoin d'être variés tout le temps. Ce qui veut dire que certains jours t'entraîner 20 minutes à intensité faible sera suffisant. D'autres jours 7 heures avec différents types d'entraînement, pouvant inclure de la haute intensité!

*A noter: volume and intensité ne sont pas ondulés de la même manière que d'autre méthodologies, où quand l'un monte l'autre descend.*

*Pour plus d'information sur comment utiliser ce type de variations dans l'entraînement de ta force, je te conseille d'assister au séminaire [Plan Strong](#).*

Maintenant, par rapport à notre sujet de récupération, voici la partie importante: nous pouvons utiliser ce principe de charge/ décharge d'entraînement, comme mon ami Pierre tente de le faire dans son métier d'élagage.

En changeant intensité et volume tout le temps, tu pourras rester frais et motivé tandis que tes progrès se feront sentir non pas dans le très court terme (ce qui arrive quand nous travaillons avec intensité et volume max, avant le crash), mais plus dans le temps de semaines/ mois voire années.

Et oui, ceci est très différent de l'idéologie véhiculée, de t'entraîner au max tout le temps, même au-delà des blessures et dépressions!

## Comment onduler ta charge d'entraînement

Une méthode simple:

- durant ta semaine, ondule les charges d'entraînement. **Certains jours durs. D'autres faciles. Et finalement la plupart de ton entraînement à charges moyennes.**
- assure toi de ne pas avoir plusieurs jours de suite où tu finis totalement fatigué. Si c'est le cas, quelque chose est à revoir.
- autrement dit, après une journée difficile, fais une séance légère, avec et volume et intensité faibles. C'est une meilleure tactique que de ne rien faire d'ailleurs.
- **Un minimum d'un jour de repos par semaine est une bonne idée.**

Une méthode plus avancée, à la russe:

- discerne les qualités que tu cherches à faire progresser dans ton prochain cycle d'entraînement: vitesse, endurance, spécifique à ton sport, puissance, force, calme...etc.
- pour chacune d'elles, fais un minimum de 20% de variation d'intensité entre 2 jours consécutifs, et la même chose ensuite pour les volumes.

Exemple: 1er jour: tu t'entraînes 30 min de footing le matin, puis 4 h de tennis à intensité moyenne, et enfin 20 min de sprints intermittents le soir.

2ème jour: 3 heures de tennis, 30 min de travail de force.

3ème jour: 1 h de tennis à très faible intensité pour travailler ta relaxation, 20 min vélo, 50 min de stretching.

4ème jour: 5 h de tennis, 10 minutes de sprints intermittents, 20 min de travail de force.

Tu vois l'idée.

*(bien sûr, construire ton travail de force autour d'une durée journalière n'est pas la chose à faire, je dis ça juste pour illustrer ces variations d'intensité et de volumes).*

#### NOTES pour les ados:

- pour les 16 ans et plus: 80% de ton temps doit être dévoué à la pratique de ton sport et toutes ses compétences que tu cherches à développer. Le reste sur tes qualités physiques générales.

- pour les 6-12 ans: la priorité est de développer l'athlète en toi, pas ton sport. Par conséquent ton agilité, ta force, ton endurance, avec plein de variations de sports. Et beaucoup de fun!

**Donc, 1ère suggestion:** regarde ton emploi du temps, et vois si tes charges de travail sont ondulées et si tu peux changer quoi que ce soit pour donner à ton corps le temps de récupérer.

## Chapitre 2: Comment l'équilibre entre tes systèmes sympathique et parasympathique affecte ta récupération et ton immunité, et comment passer de l'un à l'autre?

Nous avons 2 différents systèmes nerveux: parasympathique et sympathique.

Le premier est en charge des fonctions automatiques telles que les battements de ton coeur, ta digestion, ton système immunitaire, ta salivation et tes réponses sexuelles (entre autres).

Le deuxième est en charge de tout ce à quoi tu peux penser quand tu es dans l'action: réfléchir, soulever des poids, courir, sauter..etc.

Ce qui est important: quand tu t'entraînes, tu crées (si ton entraînement est bien géré) un stress positif dans ton corps par le biais de ton système sympathique. Le truc c'est que si tu n'as que cette partie, tu ne progresses pas!

En effet, **tu ne progresses qu'une fois que ton système parasympathique a fait le travail**. Si celui-ci a pu faire le travail correctement, tu vas récupérer en créant encore plus de ressources que tu n'en avais avant (force, endurance, vitesse, réflexes...etc)! Par contre, si le travail du système parasympathique n'a pas pu se faire correctement, tu vas souffrir des conséquences, lis ci-dessous une liste des signes qui te montrent que c'est le cas.

Cela vaut d'être répété: tu ne progresses, dans quelque domaine que ce soit, que seulement quand ton système parasympathique a fait le job. Ce qui amène la question évidente suivante:

### Comment activer ton système nerveux parasympathique

Ce système fonctionne le plus et le mieux quand tu te retrouves dans un mode de vrai repos.

Donc direct je te dis: **smart phone, réseaux sociaux et jeux vidéos: ceci n'est PAS du repos, ton corps est toujours sous stimulation, et donc sous une forme de stress.**

Tu actives ton système nerveux parasympathique quand:

- tu dors
- tu fais l'exercice "shavasana" à la fin de ta séance de yoga. C'est traduit par "la position du cadavre" en français (voir comment faire shavasana à la fin de ce dossier).
- tu médites
- tu fais des exercices de stretching longs qui utilisent la gravité et en insistant sur tes expirations.
- tu fais des exercices spécifiques de respiration qui t'amènent à un calme total. Comme celui-ci.

**TRÈS IMPORTANT: signes que ton système parasympathique ne fonctionne pas de manière optimale**

Si tu vois que:

- tu t'entraînes dur et ne progresses pas malgré tous tes efforts.
- tu es très souvent fatigué.
- tu es souvent malade.
- tu te blesses fréquemment.

Ces signes te montrent que tu ne récupères pas bien.

Note au passage que tes systèmes immunitaires et parasympathiques sont liés. Donc, si tu es souvent malade, cela veut sûrement dire que tu as besoin de te relâcher plus souvent.

**EN RÉSUMÉ: TA RÉCUPÉRATION EST UNE COMPÉTENCE QUE TU AS BESOIN D'INCORPORER DANS TON ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN.**

**2<sup>e</sup> suggestion: réfléchis à la somme des choses que tu fais qui agissent sur ton système sympathique. Fais de même avec le parasympathique. Est-ce équilibré? Si non, vois ma prochaine suggestion au prochain chapitre.**

## Chapitre 3: Variabilité du rythme cardiaque: un moyen pour tester et ajuster ta récupération au-delà du “je me sens bien/ mal aujourd’hui”

HRV (pour Heart Rate Variability en anglais, traduit par Variation du rythme cardiaque), est un bon indicateur pour savoir combien ton corps est prêt pour s’exercer, et plus encore.

Comment ça marche: j’ai un moniteur spécifique, qui fonctionne avec son app, [Morpheus](#), qui enregistre tous les matins pendant 2 min 30 ma fréquence cardiaque ainsi que les intervalles entre ces pulsations.



De ce test, l’app est capable de te dire:  
- si tu as bien récupéré du jour précédent.

- si tu es dans un état de récupération.
- si tu es dans un état de stress, trop fatigué ou trop stimulé.

Important: les différents stress s'additionnent.

Par exemple, une dispute avec ta femme, de l'alcool, une énergie pesante avec une connaissance, un manque de sommeil, une vague de propagande de peur, sont tout autant de stress qui s'ajoutent à ceux de ton entraînement. Du coup, le résultat de ton HRV va souvent refléter à quel point tu t'ajustes à l'ensemble de ces agents.

Pour utiliser cet outil avec intelligence, je pense que **ce qui compte c'est qu'il t'apporte une prise de conscience de l'impact de tes différentes activités sur ta santé et performances.**

Au fil du temps, tu vas être capable de mesurer, prédire et ajuster les charges de ton entraînement afin que tu ne partes pas dans le surentraînement comme j'avais l'habitude de faire.

Pour plus d'information à propos du HRV, j'ai enregistré ce séminaire Facebook par Joel Jamieson, l'inventeur de Morpheus et lui-même coach de haut niveau, en MMA notamment.

[Clique ICI pour écouter ce séminaire \(en anglais\).](#)



Comme tu peux l'entendre à la fin, Joel explique qu'il y a d'autres systèmes fiables, HRV4training (update juin 2020, j'ai aussi utilisé cette app en comparaison pendant plusieurs mois, je la trouve moins pertinente) et Omegawave, probablement la Rolls-Royce pour ce type d'outil (avec son prix aussi).

Il y a aussi Whoop qui est devenu populaire ces dernières années. Et je sais que certaines montres Garmin intègrent ça dans leurs fonctions.

## HRV et ajustement de ton entraînement

A la fin de ton test HRV matinal tu vas savoir si:

- ta récupération est dans ta marge "normale" par rapport à d'habitude.
- tu es plus en mode sympathique. Ceci arrive quand ton % de récupération est bas et que ton HRV est plus haut que d'habitude. Dans ce cas, il est recommandé d'ajouter des exercices stimulants comme la cryothérapie ou le sauna.
- tu es en mode parasympathique. Ceci arrive quand ton % de récupération est bas et que ton HRV est bas lui aussi. Dans ce cas-là, tu as vraiment besoin d'insister sur des exercices de récupération "classiques" tels que relaxation, stretching, natation tranquille. Ton corps est sous stress et d'ajouter du travail et encore plus de stress ne serait pas bénéfique. Si par contre cela t'arrive en tournoi, la seule solution que j'ai trouvée c'est de faire un échauffement plus long et plus progressif que d'habitude.

Plus de détails sur l'exploitation des résultats [ici \(en anglais\)](#)



**3<sup>e</sup> suggestion:** si tu devines que ton équilibre sympathique-parasympathique n'est pas idéal chez toi, ou si tu souhaites te rendre davantage compte de tes états de stress et de fatigue, **achète et entraîne-toi avec le Morpheus.** (ou autre choix cité plus haut)

## Chapitre 4: Sommeil et Nutrition en rapport à ta récupération

### Qualité du sommeil

Les stratégies les plus simples sont souvent les meilleures. J'ai entendu Roger Federer et Lebron James dire qu'ils dormaient énormément. Pavel Tsatsouline recommande aux athlètes de faire une sieste chaque jour en plus d'une nuit de 9 heures de sommeil!

Comme expliqué plus tôt, c'est en grande partie quand tu dors que tu te régénères et deviens plus fort. Zappe cette partie et il est bien possible que tu en paieras le prix tôt ou tard.

En plus de la quantité, la qualité de ton sommeil a de l'importance. Voici les conseils que j'ai lues de différents spécialistes:

- les heures de **sommeil avant minuit** sont plus importantes pour la récupération.
- **pas d'électronique** dans ta chambre. En fait, pas de tel, ordinateur, jeux vidéos avant de te coucher.
- garde ta chambre dans le noir le plus complet.
- met un sparadrap sur ta bouche afin de ne respirer qu'avec le nez pendant 7-10 heures. Très efficace dans mon expérience personnelle.

Un [article ici sur le sujet \(en anglais\)](#)

Plus de stratégies pour un sommeil réparateur —> [dans cet article que j'ai écrit](#) (en français!).

### Qualité de ta nutrition

Comme le sommeil, la qualité est essentielle là aussi. Mon ami Andrew Cox, coach à Hong Kong, m'a dit: "2400 calories vides avec des junk food

va avoir un impact totalement différent sur ton corps que des aliments bios et naturels”.

Je pense aussi que la variété est importante dans nos assiettes.

Quand Arthur choisissait des pâtes pour son déjeuner, du pain et du riz à diner, peut-être avec un peu de viande, je me disais et lui suggèrais que son corps aimerait sûrement moins de sucres lents et plus de protéines et de graisses de qualité. Et quand je voyais ses performances décliner durant le tournoi, je me disais qu'on avait une piste (illustrée aussi par les résultats de ses test HRV).

Ayant dit cela, j'ai entendu parler d'athlètes qui sont des machines à sucres lents. Nous sommes tous différents, les saisons, les besoins journaliers, les périodes de vie nous changent. Par conséquent je ne vais pas te dire ici de ce dont tu as besoin, car je n'ai aucun moyen pour le savoir!

A toi d'apprendre à te gérer.

Donc, observe bien ce qui marche pour ton sommeil et ta nourriture, et construis tes conclusions au fil du temps.

#### **4è suggestion: suis mes stratégies alimentaires —>**

De manière générale:

- trouve son **équilibre personnel entre sucres, protéines et graisses**, est essentiel. Sinon, carences et prises de poids au rendez-vous. La plupart du temps, c'est surtout la dose de sucres qui cloche.
- autrement dit, protéines et graisses sont essentiels pour tous. Les sucres, ça dépend.
- n'en déplaise au végétarien que j'étais et qui en a payé le prix fort, la plupart des gens a **besoin de protéines animales** dans leur assiette, au moins de temps en temps (et cela dépend de notre génétique).

- **fruits et légumes c'est a priori pour tout le monde**, quand bien même le régime carnivore donne de supers résultats pour certains. A noter que les pâtes ou la pizza, ce n'est pas un légume. Si, si, je te jure.
- **acheter bio** est un meilleur investissement que de payer le prix fort avec des futures maladies.
- l'eau est le seul liquide essentiel (le verre de **bon** vin rouge du samedi soir aussi. J'ai dit **le** verre, hein!).
- **acheter local** est non seulement une solution pour un monde moins pollué, c'est aussi important pour ta santé: plus vite cela passe du moment récolté à ton assiette, plus la valeur nutritionnelle et le goût seront élevés.
- **varier les couleurs** dans ton assiette.
- le jeûne intermittent est à faire de temps en temps pour aider ton corps à se nettoyer (pas pour les ados par contre).
- sodas= poison. Combien de poison tu veux mettre dans ton corps est la question.
- mac Do et compagnie: pareil. Un scandale criminel sanitaire si tu veux mon avis.

## Chrono-Nutrition et boissons de récupération

Avant de parler de choses plus compliquées, des stratégies de base pour les boissons:

- boire beaucoup d'eau est essentiel pour le bon fonctionnement de ton organisme.
- tu peux ajouter du sel de qualité à ton eau, surtout l'été: le sel celtique est parait-il le meilleur pour notre santé, et moins de métaux lourds que le sel d'Himalaya.
- tu peux aussi opter pour une boisson de l'effort naturelle [comme je l'ai écrit ici \(en anglais\)](#).

Dans le monde du fitness et de la performance, il est souvent conseillé d'ingérer de la nourriture de qualité dans les 20 à 30 min qui suivent ton effort. Et qu'il y ait des protéines dedans.

Par exemple, cette [étude \(en anglais\)](#).

Pour être honnête, je n'ai pas la certitude que ce soit une vérité absolue, comme très souvent avec la nutrition. J'ai d'ailleurs entendu Pavel dire que faire ton travail d'endurance à jeun, et même de ne pas manger sitôt fini, a un intérêt dans le développement de tes mitochondries.

Donc, si cela fait du sens pour toi, juste après ton entraînement/ compétition tu peux:

- manger dans cette fenêtre de 20 min. A noter qu'ingérer des graisses à ce moment-là n'est pas facilement assimilable, Attends 2 heures de plus pour un peu de fromage blanc.
- plus facile, prendre une boisson avec des sucres et surtout des protéines de qualité. Les choses que je regarde en lisant la description des ingrédients:
  - produits bios.
  - pas de maltodextrine, ou mots compliqués comme celui-ci. Plus c'est un vrai aliment mieux c'est à mon avis.
  - si tu as des intolérances/ allergies, comme moi avec le soja (à noter que la plupart des gens, qu'ils le savent ou non, digèrent mal le soja), évites-les.
  - protéines:
    - d'après Dan Ellis, nutritionniste de la LTA (fédération de tennis anglaise), après l'effort le mieux c'est les **whey protein** (protéines de petit lait) car contiennent tous les acides aminés essentiels dont on a besoin. Dans ce cas, et cette information vient d'Orin Hofmeckler, l'inventeur de la Warrior Diet, le mieux c'est **grass fed organic whey protein concentrate** (protéine bio concentrée (pas isolate) de petit lait élevé à l'herbe et bio))

Voici un exemple de produit qui correspond à ces critères:

<https://www.nowfoods.com/sports-nutrition/grass-fed-whey-protein-creamy-vanilla-powder>



- autrement, d'après **Mike Mancias, le coach de LeBron James** qui s'occupe de sa récupération, lui dit qu'il favorise les protéines végétales (plant based proteins) à ce moment-là, souvent mieux absorbables juste après l'effort: protéines de petits pois, de riz brun, de chia, sont de bons exemples.

Exemple de produit qui me semble bien, avec sa description des ingrédients:

<https://www.costco.com/.product.100393228.html>

**INGREDIENTS:** ORGAIN ORGANIC PROTEIN BLEND™ (PEA PROTEIN\*, BROWN RICE PROTEIN\*, CHIA SEED\*), NATURAL FLAVORS\*, ORGAIN ORGANIC CREAMER BASE™ (ACACIA GUM\*, HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL\*, RICE DEXTRIN\*, RICE BRAN EXTRACT\*, ROSEMARY EXTRACT\*), ERYTHRITOL\*, ORGAIN ORGANIC 50 SUPERFOODS BLEND™ [MILLET\*, AMARANTH\*, BUCKWHEAT\*, QUINOA\*, CHIA\*, KALE POWDER\*, APPLE PULP\*, CINNAMON\*, ORGANIC SPROUTS BLEND (AMARANTH SPROUT\*, QUINOA SPROUT\*, MILLET SPROUT\*, BUCKWHEAT SPROUT\*, CARBANZO BEAN SPROUT\*, LENTIL SPROUT\*, ADZUKI SPROUT\*, FLAX SPROUT\*, SUNFLOWER SPROUT\*, PUMPKIN SPROUT\*, CHIA SPROUT\*, SESAME SPROUT\*), ORGANIC SUPER VEGGIES, SUPER BERRIES, SUPER GRASSES AND SUPER FOODS BLEND (ACAÍ\*, CRANBERRY\*, WHEAT

CI  
SF  
R  
ST  
N  
SI  
R  
PI  
C  
D  
CI  
©  
Q



OT\*,  
SSELS  
R  
MERIC\*,  
RY\*),  
M,  
ORGAIN  
ACT\*),

**5<sup>e</sup> suggestion:** achète-toi une boisson protéinée si cela fait du sens dans ta situation.

## Chapitre 5: Neurotype à la rescousse pour personnaliser ta récupération



Christian Thibaudeau et son système de Neurotype

*Mars 2018: Arthur a atteint sa 1ère final de tournoi junior ITF. Au fur et à mesure de la semaine, lui et moi avons vu un déclin de ses capacités à récupérer.*

*Les premiers jours, ce qui faisait du sens pour moi à ce moment-là, c'était de faire un léger entraînement le soir, tout tranquille, et d'ajuster certains points techniques.*

*Puis, voyant à quel point il luttait, nous avons décidé de faire un changement qui s'est avéré désastreux: de ne rien faire tout l'après-midi. La finale qui a suivi a été dure à regarder: Arthur, qui d'habitude est quelqu'un de très agile et coordonné, n'était pas en mesure de faire ne serait-ce que 50% de ce qu'il était normalement capable.*

De cette expérience, j'en ai conclu que pour lui, faire quelque chose chaque jour était bien mieux que de ne rien faire! Et celle-ci fut confirmé

dans les tournois qui suivirent...sans pour autant être parfait, avec toujours une baisse significative de ses qualités pendant les tournois.

Quand enfin je fus mis en contact avec le travail de Christian Thibaudeau et son système de neurotypes. Et là, ça a cliqué.

En voici le résumé, et je t'invite à lire les notes que j'ai prises sur le sujet dans un autre de mes dossiers (j'ai aussi fait sa certification et je ne permettrais pas de divulguer son travail payant).

#### En résumé donc:

- ce système de neurotype provient de la dose de certains neurotransmetteurs que nous avons tous naturellement.
- en fonction des doses de chacun, il a discerné 5 types d'athlètes.
  1. 1A: les bonnes brutes pleines de force. Eddy Hall ou les piliers au rugby sont dans cette catégorie.
  2. 1B: les fans d'accélération, avec tendance à rester cool même sous haute pression. Usain Bolt. Michael Jordan.
  3. 2A: les caméléons qui peuvent faire tout ce qu'ils souhaitent. Rafa Nadal.
  4. 2B: ceux qui ont besoin de sentir leur travail, avec sueur et fatigue à l'appui, typiquement les body builders. Arnold ou Dorian.
  5. 3: les athlètes d'endurance. Gebrselassie.
- en ce qui concerne le tennis, je pense que la plupart des joueurs de haut niveau sont 1B ou 2A (peut-être des exceptions comme Raonic en 1A, et Simon en 3), car ce sont les 2 types qui possèdent le plus d'acétylcholine, ce neurotransmetteur qui est responsable de notre coordination.
- 1B: s'expriment le mieux au travers du travail explosif. Facilement dans l'ennui, ils ont besoin de stimulation constante et ont tendance à rester tranquille tout le temps...pour se réveiller en compétition. Arthur coche toutes les cases d'un athlète typique 1B.

- 2A: ils ont eux aussi besoin de changement dans leur entraînement, et pour des raisons différentes: quand bien même ils sont capables de bien tout faire, leurs réserves, notamment en acetylcholine, sont plus modérées. En compétition, si le stress est trop important, ils ont plus de mal (et donc ont besoin de davantage travailler leur relaxation).

## Récupération pour les 1B:

Si tu es un 1B, Christian te recommande, aussi fou que cela puisse paraître, de faire du **travail explosif pour bien récupérer!**

Pas trop longtemps.

Le but étant de stimuler la dopamine dans le processus de récupération, autrement le 1B devient trop tranquille, voire mou.

La 1e fois que j'ai fait cela avec Arthur, j'étais sceptique: ça veut dire faire **des sauts, des sprints sur des marches**, en fin de journée après qu'il ait fait un simple et un double, VRAIMENT?!?

Et de jour en jour, voyant qu'il ne baissait plus en intensité et jusqu'à aller gagner le tournoi, sans plus aucun problème de coordination, je me suis dit: "ok, ça marche!

Ajout au 10 mars 2020 à ce dossier: j'ai ajouté au mix du travail méthode Easy Strength (force facile) 1-2 fois par semaine. Et même un peu de vélo, 20 min, vitesse tranquille. A partir du moment où nous finissons par du travail explosif, je sais que ça marche!

## Récupération pour les 2A:

Pour ce type d'athlète, nous nous retrouvons avec les méthodes traditionnelles pour récupérer:

- 20 min jogging/ vélo à faible intensité.
- l'idée c'est de te nettoyer des toxines accumulées.
- et de préparer ton corps à rentrer dans le mode parasympathique.

- quelques stretches longs pour te sentir bien.
- une relaxation de 5-10 min allongé (voir plus loin les détails).

Note pour les 2A: puisqu'ils ont davantage de difficulté par rapport aux 1B quand placés sous un grand stress, pour compenser, les 2A bénéficient quant à eux d'une capacité à travailler davantage que les autres.

Notamment leur endurance de base, qui leur permet de garder leur rythme cardiaque bas pendant l'effort, ce qui les aide à gérer le stress, ou plutôt à l'éviter largement. Enfin, et cela vaut d'être répété, ils ont besoin de travailler énormément leur relâchement.

**6<sup>e</sup> stratégie:** fais le test pour savoir quel type de neurotype tu es. Ou devine-le en fonction des caractéristiques. Et module ton travail de récupération en fonction du résultat.

## Chapitre 6: Outils intéressants pour mieux récupérer

### Comment faire l'exercice de Shavasana/ Relaxation allongée



**7<sup>e</sup> suggestion:** fais la relaxation guidée qui suit (en fin de vidéo)

—>

[instructions de l'exercice ici: séance relaxation](#)

En 10 min tu devrais te sentir comme une nouvelle personne.  
Et tu seras rentré dans ton système parasympathique.

**ATTENTION:** si tu fais cet exercice avant une compétition, prévois aussi du temps pour te restimuler, avec des sprints par exemple, sinon tu risques d'être trop tranquille!

## Stretching et respiration pour mieux récupérer

Contrairement à ce que nombre de soi-disant experts ont écrit sur le sujet, je pense que s'étirer , et parfois même s'étirer longtemps, a un effet positif sur ta santé et ta récupération. Après tout, si tu te sens bien dans ton corps, ta tête suit.

Quand tu t'étires pour récupérer, l'idée est de ne pas faire d'effort et de

# Récupère comme un Pro



laisser la gravité et la relaxation faire effet.

J'ai fait cette vidéo sur le sujet, avec mes exercices de stretching préférés pour récupérer:

Et en détail, voici les consignes à suivre.

Respiration:

Pour tous les exercices qui suivent, je te suggère d'utiliser le type de respiration en comptant au moins jusqu'à 4 quand tu inspires, et au moins 6-8 quand tu expires. L'idée est d'insister sur le lâcher prise, le laisser faire, et insister sur ton expiration est la clef pour cela.

Pour tes jambes/ bas du dos:

- **Met tes pieds en l'air et tes fesses contre un mur.** Commence jambes serrées, puis jambes écartées. Au fur et à mesure tes fesses vont toucher le sol. Tu peux rester dans cette position pendant 20 min.

Pour tes épaules / haut du dos:

- Accroche-toi à une barre, pieds pouvant toucher le sol. Sens l'espace qui se crée entre tes vertèbres. Fais un "haaaaaahh..." longue expiration pour laisser aller les tensions.

- Voici un autre exercice, déjà montré dans la vidéo précédente, celui-là



pour tes épaules (clique sur l'image pour visionner les instructions).

**8<sup>e</sup> suggestion:** stretch longs en utilisant la gravité, à faire le soir pour faciliter bien-être et récupération.

## Chaud et froid

**La chaleur aide à te relaxer**, et, par réaction, à baisser ta température corporelle. Du coup, **ça aide aussi à t'endormir**.

**Le froid stimule**. Et je pense que Wim Hof a montré suffisamment ses effets spectaculaires pour être considéré comme une option valable, y compris pour récupérer.



Wim Hof et sa méthode de respiration et de travail au froid pour développer ses ressources

Je pense donc que parfois on bénéficierait bien d'un bon sauna, parfois d'un bain glacé, parfois les deux. Laird Hamilton par exemple s'entraîne

aux deux, il me semble quotidiennement, une des raisons pour lesquelles il est considéré par beaucoup comme l'un des meilleurs athlètes de nos temps.

Personnellement, j'ai observé que l'exposition au froid fait descendre mon rythme cardiaque et me donne une patate de dingue. Le plus dur c'est la volonté d'y aller (et pour moi, j'ai tendance à avoir des réactions allergiques au froid, donc encore une fois, ça dépend!)

Par conséquent, je te conseille de tester, et de sentir ce qui est utile pour toi!

*A noter: autant je suis un fan de l'exposition au froid, autant je ne le suis pas de la technique de respiration que Wim Hof préconise. C'est un autre sujet et retiens juste pour l'instant que pour récupérer, le mieux est celle que j'indique plus haut, à savoir le 1-2.*

**9<sup>è</sup> suggestion:** utilise le froid pour te stimuler le matin ou récupérer après un effort, et utilise le chaud pour te relâcher, notamment avant de te coucher.

## Les bottes de compression

Depuis 2023, Arthur utilise des bottes de compression avant de se coucher. C'est un investissement, presque 500 Eur. Et il dit que ça lui fait beaucoup de bien.



A toi de voir.

Il utilise celles-ci, de la marque Therabody: <https://www.therabody.com/us/en-us/recoveryair-compression-boots/>

## **10ème suggestion: achat de bottes de compression**

### Mise à terre: grounding/ earthing

Il a été mis en évidence que de se reconnecter à notre chère Terre a de nombreux bénéfices, notamment la baisse d'inflammation dans notre corps et un retour au calme.

Personnellement je sais que cela m'aide beaucoup dans les endroits avec beaucoup d'EMF (wifi, bluetooth, "smart" cars, cities, houses...etc).

Une raison pour laquelle j'ai choisi de vivre dans la nature pour me ressourcer entre mes voyages.

La technique est simple: enlève tes chaussures et va te connecter pieds nus dans l'herbe.

Un ami kiné utilise cette technique pour ne pas sentir le décalage horaire après les longs vols.

Simple!

Si tu es curieux sur les effets d'une telle pratique, voici une étude parmi d'autres sur le sujet:

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417022001706?utm\\_acid=82792186&SIS\\_ID=&dgcid=STMJ\\_AUTH\\_SERV\\_PUBLISHED&CMX\\_ID=&utm\\_in=DM327306](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417022001706?utm_acid=82792186&SIS_ID=&dgcid=STMJ_AUTH_SERV_PUBLISHED&CMX_ID=&utm_in=DM327306)

Enfin, un autre joueur de tennis pro avec qui je suis en contact régulièrement a acheté à son père un matelas de mise à terre qui se met sous ton matelas, connecté à une prise d'électricité, et depuis son père dort beaucoup mieux. Je ne sais pas trop quoi en penser.

## **11ème suggestion: pratique la mise à terre régulièrement**

## Chapitre 7: Magnesium

- Magnesium est un composant essentiel pour ta santé.
- Apparemment, 9 américains sur 10 sont en déficience de magnésium (je pense pas qu'en France ce soit beaucoup mieux).
- J'ai aussi entendu qu'il était impossible de nos jours et vu la qualité de nos sols, d'avoir suffisamment de magnésium juste par notre nourriture.
- Magnesium a un rôle dans plus de 300 réactions enzymatiques dans notre corps.
- **Magnesium aide à la récupération d'à peu près tout, muscles, tissus, articulations et même les os.**
- **Magnesium active notre système parasympathique et nos neurotransmetteurs GABA, ce qui aide pour dormir.**

Quand bien même j'ai lu que certains sont sceptiques quant à l'absorption de Magnesium au travers de notre peau, mon expérience m'a montré l'opposé: j'ai observé une différence sur mon test HRV Morpheus quand j'ai appliqué le Magnesium sur ma peau avant de me coucher. Et oui, certains pourront dire que c'est psychologique. Soit. Je garde mon opinion quand même!



J'utilisais la marque [ALKA 12](#). Je crois qu'elle n'existe plus.

Pour plus d'éducation sur ce sujet, voici 2 vidéos/ articles qui font du sens pour moi (en anglais):

- 8 Signs you don't have enough Magnesium in your body: cramps, sleeplessness, difficulty to deal with stress, weak joints and bones, weak muscles, high blood pressure, constipation, fatigue: <https://youtu.be/gkgNtNUQgQo>

- celui-ci à propos du magnesium transdermal (par la peau, en anglais): <https://www.thetideswellness.com/research-transdermal-magnesium/>

Note: bien sûr tu as besoin avant tout d'une nutrition de qualité! Ajouter des suppléments à une nourriture fast food soda ne va pas faire de miracle!

**12<sup>e</sup> suggestion:** achète-toi et applique régulièrement du magnesium sur ta peau pour mieux récupérer. Ou à défaut, en supplément nutritionnel.

## Conclusion

Et voila, fin du dossier pour l'instant, jusqu'à ce que je trouve d'autres stratégies qui me semblent essentielles pour tous.

Pour récapituler:

1. **Ondule tes charges d'entraînement:** si tu t'entraînes en poussant ton corps à fond tout le temps, tu vas payer le prix fort tôt ou tard.
2. Comprend et maîtrise l'intérêt de ton **équilibre entre tes systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques.**
3. Pour plus de précision, mesure et ajuste ton entraînement en fonction des résultats de ton test **HRV matinal.**
4. **Nutrition:** quantité, qualité et timing sont importants.
5. **Sommeil:** pareil.
6. Intègre le type d'exercices de récupération dont tu as besoin qui dépend de ton **neurotype.**
7. fais de la **relaxation allongée.**
8. Utilise **chaud et froid** pour accélérer ta récupération.
9. Étirements passifs: au calme...
10. Investis dans des bottes de compression si tu es un pro.
11. Pratiques la mise à terre pour retrouver le calme et gérer les ondes électro magnétiques.
12. Applique du magnésium sur ta peau ou en supplément nutritionnel.

Et oui, il y a d'autres techniques que je n'ai pas choisies pour le moment: créatine, acides aminés essentiels, electro stimulation, earthing...etc.

Mon raisonnement est simple: maîtrise les fondamentaux et après, si c'est vraiment nécessaire dans ton cas, on parlera d'autres choses si cela a une chance de faire une différence. Fort à parier que pour toi comme pour moi, juste avoir la discipline d'utiliser toutes ces stratégies sera bien suffisant!

Bonne récupération à toi!

Benoit