



LE GUIDE POUR BOOSTER SA RÉCUPÉRATION

@TRAINING.THERAPIE



Tu fais partie de la famille Training Thérapie, et nous te remercions pour la confiance que tu nous accordes. Pour te remercier, en plus de te donner régulièrement des informations par mail, nous allons te donner tous nos conseils pour optimiser ta récupération, et donc tes progrès. Car oui, la progression et l'adaptation à l'entraînement se fait pendant les périodes de récupération. C'est très important de le comprendre !

Premièrement, la récupération ne correspond pas au repos. Le fait de ne rien faire n'est pas pro-actif en ce qui concerne la récupération. La récupération se recherche, et se fait de manière active, en prenant soin de mettre l'accent sur certaines variables essentielles à la bonne "surcompensation". Logique, n'est-ce pas ?

Alors, tu es prêt à bien récupérer de tes séances ?

Prends 5 minutes pour lire ce petit guide, qui va être un allié de choix dans ta progression. Let's go !



L'ENTRAINEMENT



L'entraînement te permet de créer de la contrainte sur tes tissus (musculaires, capsulo-ligamentaires, articulaires, tendineux...), et de faire un sorte qu'ils soient "forcés" à s'adapter en réponse à ces contraintes. Mais la contrainte que tu leur appliques ne doit pas être trop forte, au risque de totalement les saturer et dépasser leur capacité d'adaptation.

Mais...

Elle ne doit pas non plus être trop faible, sinon tes tissus se désadapteront, et tu ne seras plus capable de tolérer des contraintes élevées, si tu n'en es pas proche, et que tu ne fais pas en sorte de "progresser" régulièrement.

Lorsque nous gérons la partie "rééducation" de nos patients ou "entraînement" de nos clients, nous faisons le nécessaire tous les jours pour augmenter intelligemment et très progressivement ces contraintes.

Si tu as envie d'être suivi par un membre de l'équipe, tu sais ce qu'il te reste à faire haha !

Mais il est important de comprendre que ce mécanisme d'adaptation va dépendre de la charge. Ni trop, ni trop peu, sinon, nous n'obtenons rien de bon.

LE SOMMEIL

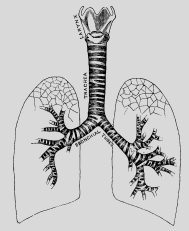
La privation de sommeil diminuerait la force produite sur les mouvements poly-articulaires, les performances de course, la concentration de glycogène musculaire, la précision des services au tennis, la précision au football... La liste est très longue. Il est donc primordial d'optimiser ton sommeil.

Voici des conseils simples à utiliser au quotidien, et sur le long terme évidemment ! Pour la santé générale, c'est primordial.

- DORMIR DANS LE NOIR COMPLET
- DORMIR DANS UNE PIÈCE AVEC UNE TEMPÉRATURE PLUTÔT BASSE (MOINS DE 20°C)
- SE COUCHER ET SE LEVER AUX MÊMES HEURES
- UTILISER LES SIESTES SI BESOIN (+/- COURTES)
- UTILISER DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES OU MÉDITATIVES SI BESOIN (DÉTAIL SUR LES PROCHAINES PAGES DE CE GUIDE)
- ÉVITER LES ÉCRANS AVANT DE SE COUCHER (SI POSSIBLE UNE HEURE AVANT... #netflix)
- ÉVITER LA CAFÉINE APRÈS 16 HEURES



LA RESPIRATION



Le nerf vague est une voie très importante de la régulation végétative (digestion, fréquence cardiaque...). En 1921, Otto Loewi a mis en évidence que la stimulation du nerf vague entraînait une sécrétion d'acétylcholine qui induisait un ralentissement du rythme cardiaque.

Le système nerveux parasympathique joue un rôle dans l'épilepsie, la dépression et de nombreux autres domaines, notamment la douleur, l'inflammation et les maux de tête. Le nerf vague exerce un large éventail d'actions modulatrices sur les systèmes nerveux, endocrinien, cardiorespiratoire et gastro-intestinal.

Bref, si on arrive à le stimuler, on digère mieux, et surtout... on dort mieux ! Donc... **ON RÉCUPÈRE MIEUX !**

Mais, comment le stimuler ?

La respiration à basse fréquence (6 respirations par minute) semble stimuler le nerf vague, et donc le relâchement. Intéressant après un stress (entraînement).

Nous te conseillons donc, pendant 5 minutes, après ton entraînement (immédiatement), de te poser et de respirer lentement par le nez sur un rythme de 3-6 par exemple (3 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration). Tu verras que tu seras beaucoup moins excité, et que tu récupèreras mieux !

LA NUTRITION

Pour réaliser un geste, un effort, et même juste pour réfléchir (ça nous arrive parfois), nous avons besoin d'énergie. Pour réaliser une contraction musculaire, nous avons besoin d'énergie, qui est stockée ou créée sous forme d'ATP. Les réserves d'ATP présentes dans le corps sont celles nécessaires pour réaliser 8 mètres de marche à 4km/h. Il faut donc que l'ATP soit resynthétisée constamment, sinon pour faire un WOD de CrossFit®... tu comprends la difficulté !

Le corps dispose de trois sources d'énergies (immédiate, moyen terme et long terme) qui vont être préférentiellement utilisées en fonction de l'activité.

Il ne faut pas avoir une vision réductrice des filières énergétiques : elles fonctionnent toutes de manière concomitantes. En effet, la filière aérobie fonctionne lors d'un sprint de 50 ou 100 m. Cependant, elle n'est pas la filière primordiale pour la performance, même si elle fournit une partie de l'énergie. Bref, on s'égare.

Également, cette filière recharge la PCr (molécule utilisée pour les efforts courts explosifs) ou recycle les lactates durant la récupération entre les séries : un système aérobie en bonne forme permet donc une meilleure récupération entre les répétitions.

RÉ-CU-PÉ-RA-TION ! Tu vois le lien ?





Quid des macronutriments ?

Les protéines : 4kcal/g. Elles sont essentielles pour la vie des cellules et la synthèse protéique, et donc pour la récupération.

Lipides : 9 kcal/g. Essentielles pour tout ce qui est hormonal, et donc pour la récupération aussi ! Et oui, le système hormonal est le système le plus puissant de notre bel organisme, autant l'optimiser !

Glucides : 4 kcal/g. Essentielles pour avoir du carburant, et donc pour la performance !

Mais, comment faire pour optimiser la récupération après l'entraînement ?

Déjà, il est essentiel de stimuler mTor (une protéine clé dans l'anabolisme, donc dans la création de tissu musculaire) directement après l'entraînement, pour activer les voies de resynthèses protéiques (la reconstruction des petits muscles endommagés). La consommation de protéines post-entraînement stimule fortement la protéine mTor, et la synthèse d'hormones anaboliques (IGF1, insuline...). Donc, après le training c'est PROTÉINES !

Il faut aussi manger des protéines sur les autres repas de la journée, cela va de soi !

Un calcul simple est de te situer entre 1,5 et 2,2g de protéines par kilogrammes de poids de corps.

Si tu fais 60kg et que tu t'entraînes énormément (1 à 2 fois par jour, tous les jours), tu peux aller chercher $60 \times 2,2 = 132\text{g}$ de protéines par jour.

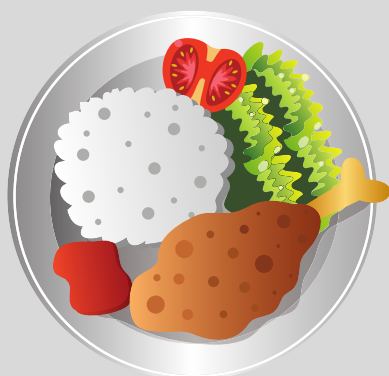
Si tu t'entraînes 2 à 3 fois par semaine, $60 \times 1,5 = 90\text{g}$ de protéines par jour suffiront.

C'est une bonne base (évidemment, tu rajoutes des légumes, ça paraît logique mais on te le rappelle).

À toi de calculer les choses et de peser ce que tu ingères (et oui, c'est chiant, mais c'est important).

Pour te donner une idée, un blanc de poulet c'est environ 25 à 30g de protéines (soit une ration optimale pour un repas pour la plupart d'entre nous).

Pour les lipides, qui vont te permettre d'optimiser ta synthèse d'hormones, tourne autour de 1g par kilogrammes de poids de corps ! Ca fera largement l'affaire dans la majorité des cas.



Nutrition Facts	
Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
% Daily Value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	

Nutrition Facts	
Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories From Fat 200
% Daily Value*	
Total Fat 10 g	35%
Saturated Fat 1.5g	11%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0 mg	1%
Sodium 210 mg	15%
Total Carbohydrate 15 g	3%
Dietary Fiber 2 g	3%
Sugars 3 g	
Protein 30 g	
Vitamin A 3%	Vitamin C 3%
Calcium 6%	Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

LES COMPLÉMENTS

On entend par compléments alimentaires, « les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés... ». Ce qui est vaste et flou. Nous ne vous présenterons ici que des compléments qui ont une efficacité validée par la science !

Et on va parler des compléments alimentaires intéressants pour les sportifs qui souhaitent mieux récupérer, ne pas avoir mal quand ils s'entraînent, et bouger de la meilleure des manières !

Et il n'y en a pas des millions. Ceux qui ressortent du lot sont la protéine pour reconstruire le muscle, et le collagène pour aider les tissus à bien cicatriser. C'est déjà un bon départ !

LES PROTÉINES

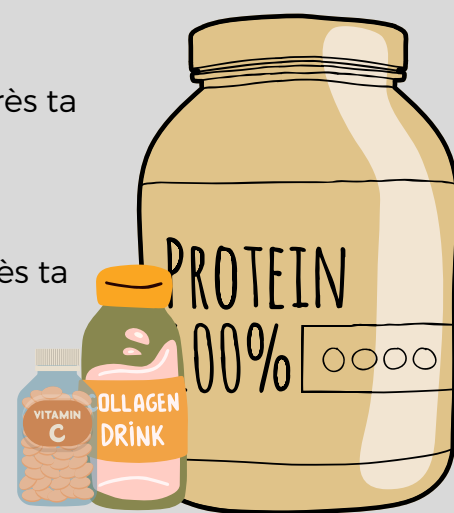
Solution facile et pratique pour avoir un apport rapide après ta séance, végétales ou issues du lait : peu importe !

LES PEPTIDES DE COLLAGÈNE

Pour aider tes tissus à se reconstruire, à boire avant ou après ta séance ! Autour de l'entraînement en gros.

LA VITAMINE C

À associer au collagène, avant ta séance ! Cela augmente son assimilation !



-10% DE RÉDUCTION AVEC LE CODE PARRAIN

"THERAPIE" CHEZ NOTRE PARTENAIRE [NUTRIPURE](#)

En cliquant ici pour du collagène et de la vitamine C de qualité optimale :

[NUTRIPURE](#)

L'HYDRATATION

Le sportif doit impérativement optimiser ses besoins en eau, car l'eau est le premier constituant de l'organisme. Selon l'âge, le sexe et la composition corporelle, elle représente entre 40 et 70 % de la masse corporelle d'un individu, entre 65 et 75 % de la masse musculaire et environ 50 % de la masse grasse. L'eau est d'ailleurs indispensable à plusieurs fonctions physiologiques de l'organisme : l'activité des cellules, le fonctionnement du système cardiovasculaire, la régulation de la température corporelle...

La prévention de la déshydratation constitue une priorité absolue pour le sportif, mais elle n'est pas toujours facile à mettre en place. Il est important de savoir qu'une fois installé, cet état de déshydratation ne pourra être compatible avec la réalisation d'une performance. Pour autant, sa prévention est difficile, car l'organisme ne peut pas constituer de grosses réserves d'eau. Toute absorption d'eau, avant la compétition, te fait souvent uriner plus que d'habitude, situation souvent gênante d'ailleurs...

La soif n'est pas un bon indicateur des nécessités de réhydratation au cours de l'exercice : il faut donc boire avant qu'elle n'apparaisse et plus qu'elle n'amènerait à le faire. Le volume à ingérer doit être déterminé individuellement et ajusté selon la tolérance de chacun, en essayant de compenser les pertes en eau... N'abuse pas non plus !

Bref... BOIS RÉGULIÈREMENT DANS LA JOURNÉE !

CONCLUSION

Il y a évidemment d'autres méthodes de récupération qui existent (cryothérapie, récupération active, compression, massages...), mais elles ne sont efficaces QUE si les points que nous avons abordé dans les pages précédentes sont respectés.

Alors tu sais ce qu'il te reste à faire ! Mets en oeuvre ce que nous venons de t'expliquer, et tu verras que tu récupéreras plus rapidement.

Mange assez, et correctement. Si besoin, n'hésite pas à te supplémenter avec des compléments de qualité.

Bois assez d'eau tout au long de la journée.

Optimise ton sommeil, et joue sur ta respiration pour diminuer ton stress post-training.

Et surtout, fais toi plaisir !

À bientôt !

Simon & Thomas



MERCI POUR LA LECTURE & LA CONFIANCE



[@training.therapie](https://www.instagram.com/training.therapie)



[Training Therapie](https://www.facebook.com/TrainingTherapie)



[@training.therapie](https://www.tiktok.com/@training.therapie)



[Training Therapie](https://www.youtube.com/TrainingTherapie)



www.training-therapie.fr