

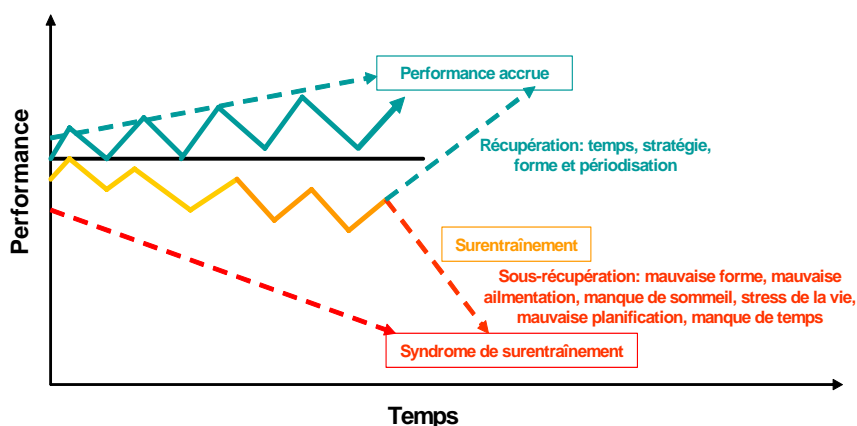
par Cindy Thomson, monitrice de conditionnement physique, Centre canadien multisport Pacifique      Décembre 2006

La performance dépend de la capacité d'un individu à se remettre des facteurs de stress imposés au corps et à l'esprit. Les athlètes doivent surmonter des facteurs de stress comme les rigueurs de la compétition, l'entraînement, les voyages et la vie. Si le corps et l'esprit sont privés d'une période de récupération et de régénération, ils ne pourront pas s'adapter adéquatement à l'entraînement en vue d'améliorer la performance, et le corps ne pourra pas maintenir un rendement supérieur pendant les compétitions. La récupération est donc un élément essentiel de la performance sportive.

Un entraînement périodisé et des séances de récupération bien planifiées permettront d'accélérer, de maintenir, de ralentir ou d'éviter l'adaptation aux facteurs de stress. Si on néglige l'adaptation, l'athlète ne récupérera pas suffisamment et il risque de souffrir du syndrome de surentraînement. Le tableau suivant illustre comment la performance peut s'améliorer ou diminuer en fonction de la récupération.

Un facteur clé du processus est la fatigue: tous les facteurs provoquent la fatigue. Cette dernière affecte la performance ainsi:

- ✓ **Fatigue métabolique:** énergie accumulée insuffisante pour la prochaine séance d'entraînement ou pour réparer les tissus endommagés
- ✓ **Fatigue neurale:** incapable d'activer les muscles, ou perte de la motivation à travailler
- ✓ **Fatigue psychologique:** surcharge mentale (ou sentiment de surcharge)



### QUE FAIRE ?

Les recherches révèlent qu'il faut absolument tenir compte de ces quatre facteurs pour combattre la fatigue et récupérer adéquatement.

1. **SOYEZ EN FORME:** La capacité aérobique (endurance) est essentielle à la récupération. L'état de « préparation sportive » affecte la performance et la récupération de plusieurs façons:
  - ✓ Élimination des déchets dommageables résultant d'un entraînement intense
  - ✓ Transport des éléments nutritifs aux muscles pour « construire » et « reconstruire » les tissus
  - ✓ Meilleure capacité à gérer les facteurs de stress (mentaux et physiques) chez les individus dont la capacité aérobique est supérieure
2. **SOMMEIL:** Huit à dix heures de bon sommeil. Les siestes de 15-25 minutes sont aussi très bien! Cependant, les longues siestes rendent les athlètes léthargiques lorsqu'ils arrivent aux séances d'entraînement d'après-midi, ce qui réduit la qualité de l'entraînement et ses effets.
3. **NUTRITION:** Les journées d'entraînement consécutives épuisent les réserves d'énergie et exigent la consommation de glucides (énergie), de protéines (éléments constitutifs) et de micro-aliments (vitamines et minéraux) pour réparer et développer les tissus. Une bonne nutrition peut améliorer ce processus (voir « Nutrition pour la récupération », octobre 2006).
4. **ENTRAÎNEMENT PÉRIODISÉ:** Des séances d'entraînement scientifiques et bien organisées favorisent la performance sportive. Des programmes périodisés permettent aux athlètes d'acquérir la forme physique nécessaire pour maintenir un entraînement intensif (qualité et quantité) et optimiser le temps de repos et de régénération.

**Votre niveau de forme physique de base est essentiel à votre récupération:  
IL FAUT L'ÉTABLIR, LE MAINTENIR ET LE PROTÉGER.**

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)