



---

# LES FICHES RÉCUPÉRATION

## TOME 2

---

LE SOMMEIL



SAUNA - HAMMAM

NUTRITION



RÉCUPÉRATION ACTIVE

HYDRATATION



MASSAGE

RÉCUPÉRATION MENTALE



COMPRESSION

BAIN FROID



MOBILITÉ & ÉTIREMENTS

BAIN CHAUD - CONTRASTÉ



ÉLECTROSTIMULATION VEINEUSE

CRYOTHÉRAPIE



JET LAG



# À VOS MARQUES, PRÊTS, RÉCUPÉREZ !

## QU'EST-CE QUE LA RÉCUPÉRATION ?

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement et de la compétition. Elle permet de maximiser la performance, diminuer la fatigue et réduire le risque de blessure. L'objectif est de restaurer ses capacités après un effort.

### Les 4 piliers essentiels



- Nutrition
- Sommeil
- Hydratation
- Récupération mentale

### Les techniques complémentaires



Ces techniques **sont complémentaires aux 4 piliers**.

Les fiches méthodes l'aident à les utiliser correctement.

- Bain chaud, froid, contrasté
- Méthodes compressives
- Étirements
- Massage
- Récupération active
- Cryothérapie
- Électrostimulation

### PÉRIODE DE DÉVELOPPEMENT

- L'objectif de **cette période** est de **créer des adaptations** et de progresser.

### PÉRIODE DE RÉGÉNÉRATION

- L'objectif de **cette période** est de **refaire le plein d'énergie** physique et mentale.

### PÉRIODE D'AFFÛTAGE

- L'objectif de **cette période** est de **réduire la fatigue au maximum** afin **d'atteindre un pic de forme optimal** pour répéter les efforts intenses de l'entraînement et de la compétition, à court terme.

### Les 4 choses à savoir pour une récupération optimale

**1 Bien dormir, bien manger et bien s'hydrater** sont essentiels pour récupérer quotidiennement. Sans ces bases, les bénéfices des autres techniques seront limités.

**2** Les bases acquises, ta routine de récupération sera d'autant plus efficace si **tu combines les techniques de récupération**.

**3 Une routine individuelle** propre à chaque sportif. Elle dépend de :  
 ► L'entraînement ou la compétition réalisé(e)  
 ► Des techniques disponibles et faciles à utiliser sur place  
 ► Des préférences individuelles de chacun

**4 Travailler avec des experts** : cette routine doit être élaborée avec des professionnels de la récupération et être suivie pour les adaptations à long terme.

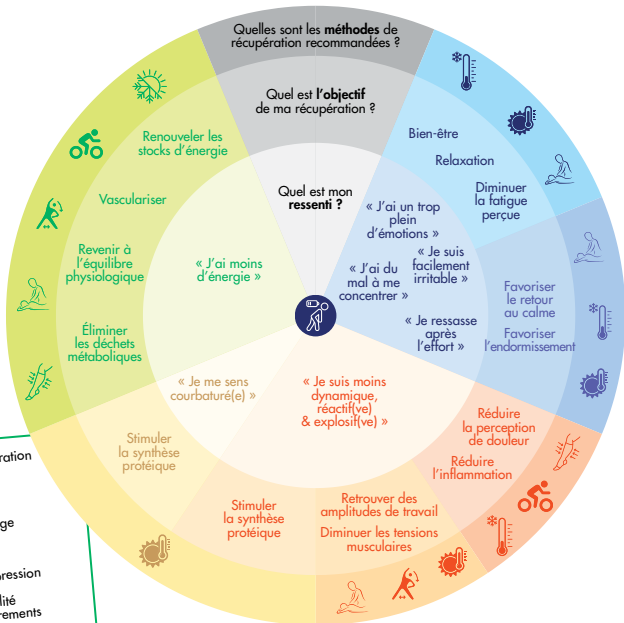


# OPTIMISER SA RÉCUPÉRATION



## COMMENT CHOISIR LES TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES ADAPTÉES SELON LA SITUATION ?

La récupération varie en fonction du type d'exercice, de la nature de la séance, de l'objectif poursuivi et du moment de la saison. Il est donc essentiel de mettre en place une routine adaptée et individualisée, et de bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel ou d'un expert.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE SOMMEIL

## LES 7 RÈGLES D'OR



### Régularité

Adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, même lors d'un jour de repos (+ 1h maximum)



### Nouvelles technologies

Leur utilisation devrait s'arrêter au minimum une heure avant le coucher. Plus c'est arrêté tôt, mieux c'est !



### Environnement de sommeil

Chambre réservée au sommeil, obscure, fraîche (18-20 °C) et calme



### Alimentation

Repas du soir 2 à 3h avant le coucher avec des glucides et des aliments riches en tryptophane (œufs, jambon ou fromage, de la viande ou du poisson)



### Détente cérébrale

Une séance de relaxation, lecture, méditation, autohypnose, sophrologie, cohérence cardiaque au cours de l'heure qui précède le coucher



### Rituel

Créer et renforcer un rituel pour favoriser un endormissement rapide



### Sieste

Entre 13h et 16h, moins de 30 minutes OU 1h30 à 2h



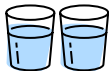
Accès à la rubrique détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LA NUTRITION AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

## AVANT L'ENTRAÎNEMENT

### REPAS AU MOINS 3H AVANT

- Une entrée
- Une portion de VPO\*
- Une portion de féculents
- Légumes à volonté
- Un laitage
- Un fruit

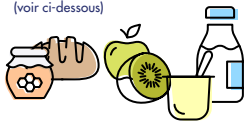


► **Au moins 2 verres d'eau**  
pendant le repas

\*VPO = viandes, poissons, œufs

### SI REPAS PLUS DE 5 HEURES AVANT

**Collation** à prendre au moins  
1 heure avant l'entraînement  
(voir ci-dessous)



## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



### EFFORT < 1H

► L'eau suffit



Durée  
de l'effort

### EFFORT INTENSE > 1H

► **Boisson d'effort**  
(cf. hydratation à l'effort)



## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### SI AUCUN REPAS N'EST POSSIBLE DANS LES 60 MINUTES



#### Une portion

- Fruit cru
- Compote



#### Une portion

- Lait 1/2 écrémé
- Yaourt à boire
- Fromage blanc



► **Eau**  
(selon les pertes hydriques)



#### Une portion

- Céréales
- Pain + miel



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# L'HYDRATATION AU QUOTIDIEN



## SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines LE MATIN AU RÉVEIL : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



Excellent



Bon



Moyen



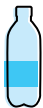
Mauvais



Très mauvais

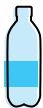
## COMMENT M'HYDRATER ?

► Au moins **1,5 L d'eau en dehors des entraînements et 500 mL par heure d'entraînement**



500 mL  
matinée

+



500 mL  
après-midi

+



500 mL  
au repas

+



500 mL d'eau par heure  
d'entraînement

Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud

## RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

### DÉSHYDRATÉ(E)

- Risques de coups de chaud
- Baisse des capacités physiques
- Baisse de la précision
- Altération vigilance/réflexes

### SURHYDRATÉ(E)

- Troubles digestifs
- Rétention d'eau/prise de poids
- Hyponatrémie (baisse du sodium dans le sang, ce qui représente un danger)
- Le risque augmente avec la durée d'effort



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# L'HYDRATATION À L'EFFORT



## PENDANT L'EFFORT



1

► Boire dès **LE DÉBUT**  
de l'exercice physique

2

► Boire en moyenne  
500 mL d'eau par  
heure d'entraînement



Pour individualiser sa propre consommation à l'effort,  
CF. FICHE EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?

## STRATÉGIE D'HYDRATATION

- Séance peu intense  
et < 1 heure :  
**EAU UNIQUEMENT**
- Séance plus intense  
(cardio et muscu) :  
**AJOUTER UNE BOISSON SUCRÉE  
DÈS LE DÉBUT DE LA SÉANCE**



BOISSON  
SUCRÉE  
MAISON

Compléter avec  
de l'eau (500 à  
750 mL au total)

150 mL à 300 mL  
de jus de raisin  
selon l'intensité  
de la séance  
(20 à 40 g de glucides)

1 sachet de sel

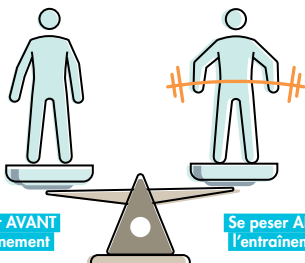


Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# EST-CE QUE JE BOIS ASSEZ À L'EFFORT ?



## MES APPORTS HYDRIQUES À L'EFFORT SONT-ILS CORRECTS ?



La sensation de soif n'est pas toujours perceptible, il est important de s'entraîner à la reconnaître et à la repérer pour boire selon ses propres besoins.



Poids AVANT < poids APRÈS = j'ai bu plus que ce que j'ai transpiré (à éviter)

Poids AVANT > poids APRÈS = j'ai bu moins que ce que j'ai transpiré = j'ai un déficit hydrique

### OBJECTIF

Ne pas perdre plus de 2 % de son poids de corps grâce au volume d'eau consommée\* à l'entraînement.



CF. FICHE  
HYDRATATION  
APRÈS L'EFFORT

### CONSIGNES D'ÉVALUATION

Faire une moyenne sur au moins 3 séances dans les mêmes conditions (température/humidité/altitude, lieu, pratique, intensité) pour déterminer le volume à boire sur chaque situation spécifique.

\*Noter le volume consommé à l'entraînement (peser la gourde avant et après)



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**



# L'HYDRATATION APRÈS L'EFFORT



## BOISSON DE RÉCUPÉRATION

- Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort

- **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**



Saint-Yorre



Badoit



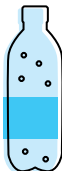
Vichy Célestins

## HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

- Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort
- **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

### ► VOLUME CONSEILLÉ

(Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L à boire au fur et à mesure dans les heures qui suivent la séance



250 à 500 mL  
eau minéralisée



Compléter avec  
de l'eau plate

Exemple : tu as perdu 2 kg pendant l'entraînement, tu dois donc boire entre 2,4 L et 3 L d'eau.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LA RÉCUPÉRATION MENTALE



## DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Se remobiliser, se remotiver
- ▶ Prévenir la fatigue mentale
- ▶ Améliorer ses performances
- ▶ Améliorer sa récupération

## COMMENT RÉGULER MON ÉTAT MENTAL ?

- ▶ Passer du temps avec des proches
- ▶ Faire des activités de loisirs
- ▶ Prendre du temps pour soi
- ▶ Faire des exercices de respiration
- ▶ Se détacher des réseaux sociaux et autres médias

## DÉCONNEXION ET LOISIRS

- ▶ Pratiquer une **activité non sportive** (lecture, art, musique, film, cuisine, etc.)
- ▶ Avoir du **contact social** (amis, famille)



## SE VISUALISER (EN IMAGERIE) DANS UN ENDROIT REPOSANT ET AGRÉABLE

- ▶ Faire une **activité sociale** (par exemple faire quelque chose en coopération avec d'autres personnes)



## MÉTHODES RESPIRATOIRES

- ▶ En tout temps, quand on en ressent le besoin
- ▶ Sur des cycles lents de **10 secondes**
- ▶ Inspirer **4 secondes** puis expirer **6 secondes**
- ▶ Inspiration **plus courte** que l'expiration
- ▶ Répéter pendant **2 à 3 minutes**



**L'utilisation de cette méthode doit être individualisée sur les conseils d'un professionnel.**



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

LE BAIN  
FROID

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminuer la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



**Réduire les inflammations associées aux dommages musculaires**



**Réduire les douleurs musculaires et de la fatigue perçue**



**= Récupération de tes performances**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

10 min



10 °C

Si la température est différente, la durée devra correspondre à la température de l'eau du bassin.

Ex. : 15 min pour 15 °C



► **Immersion minimum :**  
bas du corps

► **Immersion idéale :**  
totale

► Si tu priorises son **effet sur le sommeil :**  
à proximité de l'heure du coucher

► Si tu priorises la **diminution de tes douleurs musculaires :**  
dès que possible à la fin de l'exercice et jusqu'à 3h post-exercice

## DANS QUEL OBJECTIF ?

**TU ES DANS UN CYCLE DE DÉVELOPPEMENT ?**

**1 à 2 fois par semaine maximum,**  
après ta plus grosse journée d'entraînement par exemple pour

**↑ la qualité et quantité de l'entraînement**

car le bain froid peut diminuer les adaptations.

**⊘ Ne pas utiliser après une séance de musculation**

**TU ES EN AFFÛTAGE OU EN COMPÉTITION ?**

**Autant que tu veux,**  
**1 à 2 fois par jour,** pour

**atténuer la fatigue**  
→ **maximiser ta performance**

car ton objectif durant cette période est la performance.

**C'est difficile de tenir si longtemps ?**

- Essaie de programmer des séances de bain froid collectives
- Tente de faire le protocole en 2 x 5/6 min
- Teste le bain contrasté

**CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES EN SCANNANT LE QR CODE**

## CONTRE-INDICATIONS

- **Maladies circulatoires des extrémités**
- **Allergie au froid**



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE BAIN CHAUD



## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmenter la température cutanée, musculaire et tissulaire dans le but de :



**Réduire la tension musculaire et nerveuse**



**Se détendre, se relaxer**

## COMMENT L'UTILISER ?



- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress
- ▶ Si tu as des contractures et que cela est indiqué par ton masseur-kinésithérapeute

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Entre 10 min et 20 min maximum dans une eau à 40-42 °C.

## PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Œdèmes et hématomes
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique
- ▶ Pathologie inflammatoire et lésions musculaires aiguës



Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du bain chaud pour la récupération des performances.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE BAIN CONTRASTÉ



## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Alterner la température chaud/froid dans le but de :



**Réduire les inflammations associées aux dommages musculaires**  
**EFFET MAJEUR**



**Éliminer les déchets métaboliques**  
**EFFET MINEUR**



**Réduire les douleurs musculaires et la fatigue perçue**



**= Récupération de tes performances**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Différence de température chaud/froid  $\approx 30^{\circ}\text{C}$   
Ex. :  $40^{\circ}\text{C}$  et  $10^{\circ}\text{C}$



**7 répétitions de :**  
1 min chaud / 1 min froid  
Toujours finir par le froid



- ▶ **Immersion minimum :**  
bas du corps
- ▶ **Immersion idéale :**  
totale

## TU N'ARRIVES PAS À L'UTILISER

- ▶ **Tu n'as pas de bains à disposition ?**  
Utilise une douche en alternant le froid et le chaud.
- ▶ **C'est douloureux au niveau des articulations de tes pieds ?**  
Teste les chaussons de plongée pour te protéger.
- ▶ **C'est difficile de tenir si longtemps ?**
  - ▶ Essaye de programmer des séances de bain froid collectives
  - ▶ Tente de faire le protocole de 4 min chaud / 2 min froid

## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ **Hématomes et œdèmes traumatiques récents**
- ▶ **États fébriles et fiévreux**



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LA CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Diminuer la température cutanée, musculaire et interne dans le but de :



**Réduire les douleurs musculaires**



**Augmenter la perception de récupération**



**Augmenter la perception de qualité du sommeil**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



### EFFICACE

Si tu utilises la cryothérapie corps entier par cure de 5 à 10 jours

**3 min**



**-110 °C**

- ▶ À appliquer en **fin de journée, proche** de l'heure du **coucher**
- ▶ **Privilégier l'exposition du corps entier** vs partielle
- ▶ Veille à **rester tranquille** après la séance et te **réchauffer naturellement**

**⊘ Ne pas utiliser après une séance de musculation**

## AVANT LA SÉANCE

- ▶ **INDISPENSABLE : avoir effectué une visite médicale de non contre-indication**  
→ **déconseillé aux personnes claustrophobes**

- ▶ Nécessite d'être **complètement sec**
- ▶ Se **protéger les extrémités** : bandeau, gants, masque, chaussettes, chaussures, short (et brassière pour les femmes)
- ▶ Se **protéger les zones délicates** : anciennes cicatrices, plaies, traces de brûlure, affections dermatologiques

## TU N'ARRIVES PAS À L'UTILISER

- ▶ **Tu n'as pas de cabine de cryothérapie corps entier** à disposition et/ou tu n'apprécies pas cette technique ?  
Teste **l'alternative du bain froid**.
- ▶ **C'est difficile de faire les séances tout seul ?**  
Essaye de programmer des séances de bain froid collectives.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmenter la température cutanée, musculaire et tissulaire dans le but de :



**Réduire la tension musculaire et nerveuse**



**Se détendre**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



### Avant

- ▶ Avoir bien reconstitué son capital hydrique
- ▶ Attendre 30 minutes à 1h après un exercice intense



### Pendant

- ▶ Alternier 2 à 3 séances de 10 min maximum à 80-90 °C à 10-20 % d'humidité entrecoupées d'immersion en eau froide ou de douche froide



### Après

- ▶ Se reposer 10 à 15 minutes et se réhydrater

## COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress



## PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Le sauna n'est pas une méthode pour perdre du poids
- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique
- ▶ Éviter après un exercice de longue durée (> 2h) avec pertes hydriques importantes
- ▶ À proscrire lors de chocs traumatiques avec œdèmes et hématomes importants
- ▶ À éviter lors d'états fébriles, de claustrophobie, plaies non cicatrisées ou affections dermatologiques (sauf psoriasis)
- ▶ Pour toute pathologie évolutive, prendre un avis auprès d'un médecin
- ▶ Déconseillé aux femmes enceintes



Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du sauna pour la récupération des performances.



Accès à la rubrique détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE HAMMAM

## EN QUOI CELA CONSISTE ?



Augmenter la température musculaire et tissulaire dans le but de :



**Réduire la tension musculaire et nerveuse**



**Se détendre, se relaxer**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



### Avant

- ▶ Ne pas oublier d'enlever les bijoux
- ▶ S'assurer d'être bien hydraté(e)



### Pendant

- ▶ **Alterner 2 ou 3 séquences de 5 à 10 min à 50 °C à 100 °C d'humidité** avec douche tiède/froide avec un bref temps de repos avant de retourner dans le hammam
- ▶ Respirer normalement



### Après

- ▶ Prendre, de préférence, une douche froide ou s'immerger dans le bassin d'eau froide
- ▶ Ne pas effectuer d'exercice dans les heures qui suivent

## COMMENT L'UTILISER ?

- ▶ Lors de tes journées de repos et/ou à distance d'un objectif de performance pour te relaxer et évacuer ton stress



## PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Si tu viens d'effectuer un exercice dans des conditions environnementales chaudes, cela pourrait augmenter le stress thermique
- ▶ À distance de nouveaux exercices physiques
- ▶ À éviter lors de plaies suintantes et cicatrices récentes
- ▶ Déconseillé après chocs traumatismes avec œdèmes importants
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant de troubles circulatoires
- ▶ Déconseillé aux femmes enceintes
- ▶ Déconseillé aux personnes souffrant d'un état fébrile et/ou de pathologie évolutive (avis médical préalable)



*Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation du hammam pour la récupération des performances.*



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**





## DANS QUEL CAS ?

- ▶ Après **une sollicitation anaérobie importante**
- ▶ Entre **2 efforts rapprochés** (< 1h d'écart)
- ▶ En **période de surcharge**

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?



Exercices à basse intensité  
**vélo, natation voire footing**



Juste après une séance intense :  
10 à 15 minutes  
Lors des jours de repos :  
30 à 45 minutes



Intensité inférieure à 2/10  
(ressenti perçu de l'effort)



La récupération active puise  
dans tes réserves, accompagne-la  
d'une boisson à index glycémique  
élevé pour compenser

DANS QUEL  
OBJECTIF ?

- ▶ **Oxygéner les muscles**
- ▶ **Accélérer le retour à l'équilibre de l'organisme**
- ▶ **Éliminer les déchets métaboliques**
- ▶ **Diminuer la sensation de fatigue**

## RECOMMANDATIONS

Privilégier les **sports portés**  
pour ne pas créer davantage  
de micro lésions musculaires  
(vélo, aqua-jog, natation, elliptique).

**L'utilisation de cette méthode  
nécessite d'être testée  
et individualisée sur les  
conseils d'un professionnel.**

**La perception de récupération  
est individuelle et doit être  
adaptée en fonction  
du ressenti de l'athlète.**



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE MASSAGE MANUEL PAR UN MASSEUR- KINÉSITHÉRAPEUTE



## UN DÉROULÉ SUR MESURE !

- ▶ En **prenant en compte la demande du sportif**, le professionnel va réaliser un **bilan instantané** qui va lui permettre de **construire la séance de massage**
- ▶ Peut être complété par :
  - Bains (chaud - froid - contrasté)
  - Lits à eau
  - Pressothérapie mécanique (chaud ou froid)
  - Compression continue
- ▶ Après l'entraînement ou une compétition
- ▶ Entre deux efforts rapprochés



## DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Créer un relâchement musculaire
- ▶ Lutter contre la sensation de membres lourds
- ▶ Réduire les « douleurs » musculaires
- ▶ Faciliter le retour veineux
- ▶ Faciliter la régénération tissulaire
- ▶ Mobiliser les articulations
- ▶ Améliorer la mobilité articulaire et la souplesse



La **technique de massage** est donc **individualisée suivant le besoin**

(circulatoire, musculaire...) et en fonction de l'objectif le masseur-kinésithérapeute jouera sur le choix des manœuvres, la durée, le rythme et la zone à masser.

## CONTRE-INDICATIONS

Le bilan initial permettra au masseur-kinésithérapeute de déterminer d'éventuelles contre-indications.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# L'AUTO-MASSAGE



Pour la première réalisation de l'auto-massage avec ou sans matériel, il est nécessaire de se faire conseiller par un professionnel de santé.

## EN QUOI CELA CONSISTE ?

À la main, ou avec un outil adapté : par exemple rouleaux de massage, balles ou pistolets.

## CONSEILS D'APPLICATION

- ▶ Appliquer lentement sur le muscle
- ▶ Pression **douce** et **infra-douloureuse**
- ▶ Ne pas appliquer de pression excessive ou trop intense

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

- ▶ À appliquer après l'entraînement, après une compétition ou entre deux efforts rapprochés
- ▶ Attention : le pistolet de massage peut être agressif (percussions)



**1 à 2 minutes** par muscle sollicité



**Adapter la vitesse et l'intensité selon le ressenti, le contexte et la zone à traiter**

## DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Faciliter le retour au calme
- ▶ Réduire les tensions musculaires en mobilisant les tissus
- ▶ Diminuer les douleurs musculaires
- ▶ Améliorer la mobilité articulaire et la souplesse

## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Blessures ou traumatismes aigus
- ▶ Fractures ou interventions chirurgicales récentes
- ▶ Troubles neurologiques
- ▶ Problèmes circulatoires
- ▶ Lésions cutanées

Par précaution, éviter les articulations, os et zones inflammées. Il existe encore peu d'études scientifiques supportant l'utilisation des pistolets de massage pour la récupération des performances.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LES MÉTHODES DE COMPRESSION



## DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Vasculariser
- ▶ Obtenir une sensation de légèreté du membre
- ▶ Diminuer les sensations de douleurs musculaires

## 2 MODES DE COMPRESSION

### LA COMPRESSION CONTINUE



- ▶ Usage de vêtements de compression
- ▶ Membres inférieurs ou supérieurs

Lors de longs trajets, l'usage de cette méthode au niveau des mollets améliore la circulation sanguine et permet de réduire la sensation de jambes lourdes.



## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Lésions cutanées ou musculaires :
  - à éviter si coup, douleur vive avec suspicion de saignement
- ▶ Pathologies veineuses, artérielles ou cardiaques, demander un avis médical
- ▶ Infection ou maladie virale



### LA COMPRESSION ALTERNATIVE

- ▶ Pressothérapie mécanisée
- ▶ Membres inférieurs

Certains modèles intègrent également des fonctions permettant la diffusion de chaud ou de froid.



## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

- ▶ **Quand ?** Dans l'idéal juste après l'effort, mais il n'y a pas de contre-indication particulière.
  - ▶ **Compression alternative :**
    - Il faut être vigilant sur le choix du matériel car tous les appareils ne se valent pas.
    - Les appareils sont dotés de plusieurs programmes, il convient de choisir le programme en fonction de l'effort fourni.
- Demander conseil à un professionnel.**

### ▶ Compression continue :

- Après un entraînement, porter le vêtement durant 1h à 1h30.
- Lors de longs déplacements, porter des chaussettes de compression durant tout le trajet.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**



## EN QUOI CELA CONSISTE ?

Solliciter différents groupes musculaires en amplitude dans le but de :

- Diminuer les contraintes articulaires
- Favoriser l'extensibilité musculaire



Permettre le retour au calme

## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

- Les étirements doivent être doux et indolores
- Effectuer des contractés/relâchés



**4 à 6 répétitions**  
par groupe musculaire



**< à 10 secondes**



Coupler avec la respiration :  
inspirer à la contraction, expirer  
au relâchement

**L'utilisation de cette méthode  
doit être individualisée sur  
les conseils d'un professionnel.**

## DANS QUEL OBJECTIF ?



- Retrouver de la souplesse au niveau des articulations
- Restituer la mobilité, retrouver un mouvement normal, revenir au tonus de repos

## PRÉCAUTIONS

**Les étirements statiques longs** (plus de 10 secondes) ont pour objectif un gain de souplesse et n'entrent pas dans le cadre de la récupération.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# LE RETOUR VEINEUX PAR ÉLECTROSTIMULATION



## DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Agir sur les tensions musculaires
- ▶ Diminuer l'œdème, la sensation de membre lourd
- ▶ Lutter contre l'effet douloureux et inflammatoire

## CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Lésions cutanées ou musculaires
- ▶ Œdème
- ▶ Pathologies veineuses, artérielles ou cardiaques (sur validation médicale)
- ▶ Maladies virales ou infectieuses



## QUEL EST LE PROTOCOLE ?

- ▶ **Quand ?** Le plus rapidement possible après l'exercice, ou lors de longs trajets en position assise.
- ▶ **Comment ?**
  - À fréquence basse (1,75 Hz).
  - Intensité faible : la contraction musculaire doit être visible, mais non douloureuse.

- Lors de longs trajets, à appliquer durant une durée limitée, de préférence sur les mollets pour un effet global de retour veineux.
- ▶ Les appareils sont dotés de plusieurs programmes, choisir le programme **adapté selon l'effort fourni.**



**L'utilisation de cette méthode doit être individualisée sur les conseils d'un professionnel.**



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# JET LAG VERS L'OUEST

ACTIONS AVANT, PENDANT, APRÈS LE VOL  
CONSIGNES DÉCALAGE HORAIRE



## AVANT LE DÉPART

**3-4 jours avant le vol**, retarder son emploi du temps (heure de coucher/lever, repas) de 30 minutes chaque jour. S'entraîner si possible en fin de journée (vers 19h).

### EN SOIRÉE

- ▶ S'exposer à la lumière du soleil puis **à la lumière intérieure** jusqu'à une heure avant le coucher puis **éviter les appareils électroniques** au cours de l'heure avant le coucher
- ▶ Prendre une **douche chaude ou un bain chaud** 1 à 2 heure(s) avant le coucher

### AU RÉVEIL

- ▶ **Limitier les sources lumineuses**, porter des lunettes de soleil

## APRÈS LE VOL



### AU RÉVEIL

- ▶ Pendant les 3-4 jours qui suivent l'arrivée, **exposez-vous à la lumière du soleil** ou à la lumière intérieure dès votre réveil
- ▶ Prendre une **douche chaude ou un bain chaud** afin d'augmenter la température centrale
- ▶ S'exposer le plus possible à la lumière du soleil dans la journée
- ▶ **Entre 13h et 15h** : autorisez-vous une sieste soit de 30 minutes maximum, soit de 1h30 à 2h

### EN SOIRÉE

- ▶ **Éviter les appareils électroniques** au cours de l'heure avant le coucher
- ▶ Utiliser vos méthodes de **relaxation**

## LE JOUR DU VOL ET PENDANT LE VOL



- ▶ Mettez vos montres à l'heure de destination dès le départ : **dormez avec masque de repos + bouchons d'oreille et mangez en accord avec l'heure de destination**
- ▶ Portez des **vêtements** souples, confortables, amples et chauds
- ▶ Portez des **chaussettes de compression**
- ▶ **Hydratez-vous régulièrement** avec de l'eau (uniquement) **en dehors des plages de sommeil**
- ▶ **Levez-vous régulièrement** pour marcher et vous étirer **en dehors des plages de sommeil**

## RECOMMANDATIONS

Des recommandations individuelles peuvent vous être fournies selon vos rythmes veille-sommeil, votre chronotype, votre planning d'entraînement, vos dates et horaires de compétition, vos préférences nutritionnelles, vos horaires de vol.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**

# JET LAG VERS L'EST

ACTIONS AVANT, PENDANT, APRÈS LE VOL  
CONSIGNES DÉCALAGE HORAIRE



## AVANT LE DÉPART

**3-4 jours avant le vol**, avancer son emploi du temps (heure de coucher/lever, repas) de 30 minutes chaque jour. S'entraîner si possible dans la matinée ou en début d'après-midi.

### EN SOIRÉE

- ▶ **J'évite les appareils électroniques** au cours de l'heure qui précède le coucher et **je porte des lunettes de soleil**
- ▶ Prendre une **douche chaude ou un bain chaud** 1 à 2 heures(s) avant le coucher

### AU RÉVEIL

- ▶ **Je m'expose à la lumière** (luminothérapie au petit-déjeuner puis lumière extérieure) dès le réveil et je prends une douche chaude ou un bain chaud

## APRÈS LE VOL



### AU RÉVEIL

- ▶ Pendant les 3-4 jours qui suivent l'arrivée, **exposez-vous à la lumière du soleil** ou à la lumière intérieure dès votre réveil
- ▶ Prendre une **douche chaude ou un bain chaud** afin d'augmenter la température centrale
- ▶ S'exposer le plus possible à la lumière du soleil dans la journée
- ▶ **Entre 13h et 15h** : autorisez-vous une sieste de 30 minutes maximum

### EN SOIRÉE

- ▶ **Éviter les appareils électroniques** au cours de l'heure avant le coucher
- ▶ Utiliser vos méthodes de **relaxation**

## LE JOUR DU VOL ET PENDANT LE VOL



- ▶ Mettez vos montres à l'heure de destination dès le départ : **dormez avec masque de repos + bouchons d'oreille et mangez en accord avec l'heure de destination**
- ▶ Portez des **vêtements** souples, confortables, amples et chauds
- ▶ Portez des **chaussettes de compression**
- ▶ **Hydratez-vous régulièrement** avec de l'eau (uniquement) **en dehors des plages de sommeil**
- ▶ **Levez-vous régulièrement** pour marcher et vous étirer **en dehors des plages de sommeil**

## RECOMMANDATIONS

Des recommandations individuelles peuvent vous être fournies selon vos rythmes veille-sommeil, votre chronotype, votre planning d'entraînement, vos dates et horaires de compétition, vos préférences nutritionnelles, vos horaires de vol.



Accès à la rubrique  
détaillée sur  
**FRANCE.SPORT**