



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 t'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.

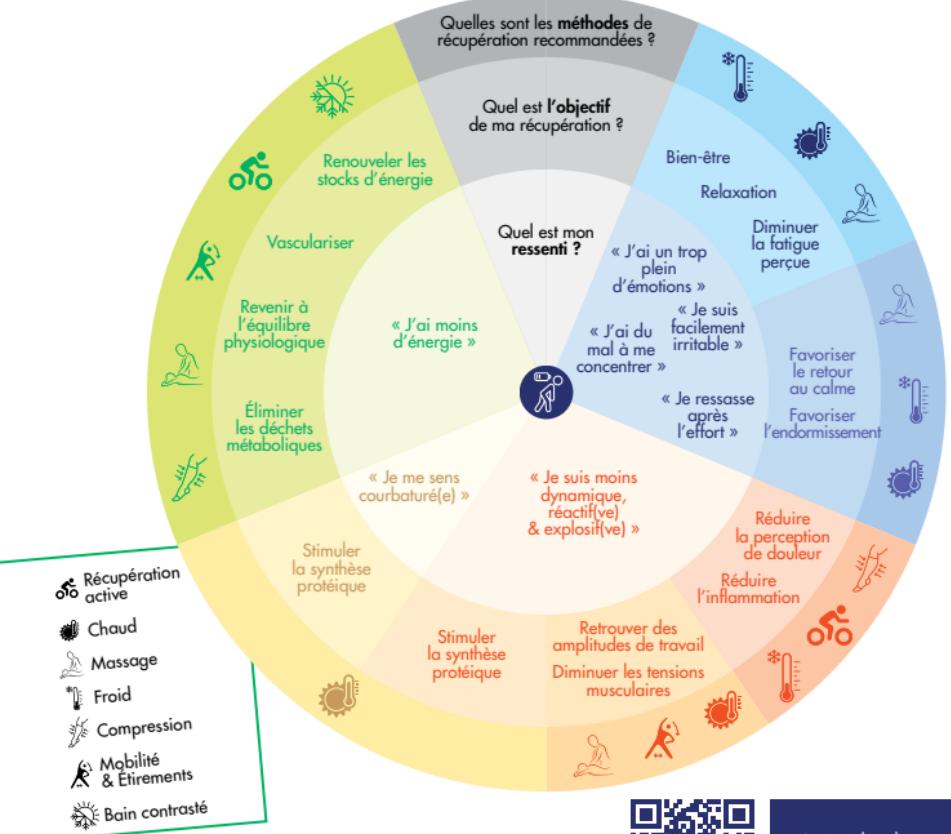


OPTIMISER SA RÉCUPÉRATION



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.



Sources : posters récupération CREPS Occitanie



Accès à la rubrique détaillée sur
FRANCE.SPORT

zZZ

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



LE TEMPS DE SOMMEIL RECOMMANDÉ POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EST DE 9 À 10H



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



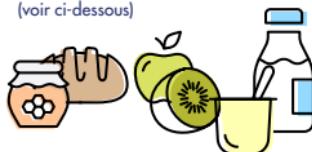
► Au moins 2 verres d'eau pendant le repas



*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



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
détallée 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**

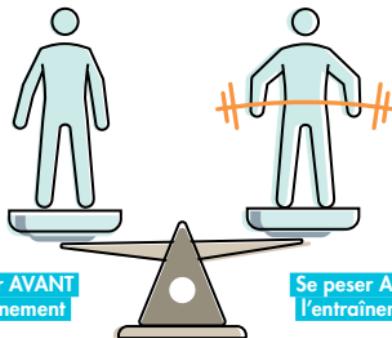


Accès à la rubrique détaillée sur **FRANCE.SPORT**

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 consommé* 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

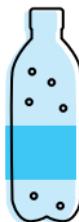
HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

- ▶ 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
détallée 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 expire **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

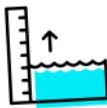
QUEL EST LE PROTOCOLE ?

10 min



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

CONTRE-INDICATIONS

- Maladies circulatoires des extrémités
- Allergie au froid



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 ?

- Essaye 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**



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

- ▶ Cédèmes 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 ?

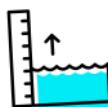


Déférence de température chaud/froid $\approx 30^{\circ}\text{C}$

Ex. : 40°C et 10°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



- ▶ 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**

- ▶ Alterner 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**

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 % 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 saignantes et cicatrices récentes
- ▶ Déconseillé après chocs traumatisants 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**

LA RÉCUPÉRATION ACTIVE



DANS QUEL CAS ?

- ▶ Après une sollicitation anaérobique 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

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.

DANS QUEL OBJECTIF ?



- ▶ Oxygénérer 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).



Accès à la rubrique
détallée 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 ?



- Crée 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

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



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.



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

MOBILITÉ & ÉTIREMENTS



EN QUOI CELA CONSISTE ?

Soliciter 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

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**

CONTRE-INDICATIONS

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



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

- ▶ Limiter 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

- ▶ **Évitez 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.

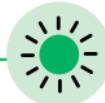
EN SOIRÉE

- ▶ **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 heure(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