

Entraînement et récupération 101



DAVID ELLIS
DIRECTOR, SPORT SCIENCE
CANADIAN ALPINE SKI TEAM

Les Bases

- 1- Un bon warm-up et un bon cool-down à chacune des séances.
- 2- Une période de repos à chaque jour.
- 3- Nutrition/hydratation
- 4- Sommeil
- 5- Jour de congé



Warm-up et cool-down

- Une bonne session d'entraînement devrait toujours être précédée d'un warm-up et suivie d'un bon cool-down.
- Le warm-up doit avoir 3 phases:
 - Aérobic générale
 - Augmenter la circulation sanguine
 - Augmenter la température du corps



- Un étirement dynamique actif- augmente l'amplitude de mouvement.



- Exercice spécifique au sport



Le cool-down doit commencer tout de suite après la séance d'entraînement- pour éliminer l'acide lactique et l'apport en carbohydrates/protéines/électrolytes.



- Meilleur temps pour se réapprovisionner !!

- Les étirements- statiques ou avec un partenaire
FNP(facilitation neuro proprioceptif)



- Glace mesure thérapeutique- peut être des bains
contraste(5X1 min. froid et 4 min. chaud)
- S'il y a d'autres problèmes, consulter
un thérapeute.



Nutrition

- Soyez préparé pour votre journée d'entraînement – avec des collations et beaucoup de liquide.
- Aliments de récupération- L'objectif est de se réapprovisionner en carb/protéine et électrolytes – la règle 2gr. De carb pour 1gr. De protéine(jusqu'à 4 pour 1 si le gain de poids est un objectif)
- Immédiatement après l'entraînement essayez de consommer:
 - Boisson pour sportif et barre de protéine
 - Ou
 - Lait au chocolat et barre énergétique, ou granola
 - Bagel/fromage avec jus de fruits
 - Shake de protéine mélangé avec du Gatorade(2gr.de CHO/1gr. Protéine)
 - Les exemples ci-dessus sont des aliments qui se consomment facilement tout de suite, dans les 2 heures qui suivent vous devez consommer un repas bien équilibré.



Repos journalier

- Chaque jour prévoyez de 2 à 3 heures de repos complet.
- Sans ordinateur, télévision ou jeux vidéo.
- Il faut essayer de préconiser la relaxation neuromusculaire.



-En général vous devez manger 6 petits repas par jour.

- Grignotez constamment- vous devriez consommer vos calories à toutes les 2-3 heures.Cela vous aidera à avoir un métabolisme plus stable.
- Liquide- eau- La terre est constituée d'approximativement 67% d'eau.
- Votre corps 67% aussi , alors vous devez boire assez d'eau pour que votre urine soit assez claire.
- Finalement s'établir une routine, prendre des bonnes habitudes.

Pensez : manger et boire



Sommeil

- Ciblez de 7-9 heures par nuit
- La sieste- Basez sur votre rythme circardian votre temps idéal pour la sieste.
- Prenez l'horaire de votre nuit de sommeil, divisez-la en 2 et ajoutez 12 hres.(ex. si vous dormez de 11hre à 8hre (9hre) la moitié est 4.5hre alors 3:30am- ajoutez 12hre ce qui donne 3:30pm qui sera votre temps idéal pour la sieste.



- Maintenant combien de temps?
- Une bonne sieste 15 minutes- vous devez vous réveiller quand vous commencer à avoir des spasmes et que votre esprit s'affole, et vous serez alerte.
- Si vous dormez 90 minutes- c'est le temps où vos tombez dans un sommeil profond.



Jour de congé

- C'est la clef pour permettre à votre corps de récupérer des charges d'entraînement et d'éliminer la fatigue accumulée.
- Une journée de congé ne signifie pas de faire la tournée des magasins ou de jouer 10hres de Guitar Heroe !!

