http://www.irbms.com

IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD–PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « L'Entraînement Invisible (récupération et prévention) »

Auteur(s) : Docteur Jean-Christophe Auffret et Halima Marouane

Catégorie : Pratiques Sportives et Médecine du Sport - Diaporama, 21 pages, 6 Mo

Date : octobre 2007

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.

L'ENTRAÎNEMENT «INVISIBLE»

- ✓ « QU'EST-CE QUE C'EST … ? »
- ✓ AVEC QUELS MOYENS ?
- ✓ QUELQUES CONSEILS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

✓ « **La récupération**,
c'est l'entraînement invisible,
celui qui commence
quand l'autre finit… »

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ✓ « C'est pendant la récupération que l'organisme s'améliore en transformant la charge de travail en bénéfice de performance … »

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ✓ « **L'entraînement invisible**, c'est ce qui permet :
  - d'optimiser les phases de récupération
  - de diminuer les délais de récupération
  - d'améliorer la recharge, la contenance & le fonctionnement des réserves d'énergie … »

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ✓ « **L'entraînement invisible**, c'est aussi ce qui permet d'être :
  - **moins fréquemment blessé**
  - **moins longtemps blessé**
  - **mieux dans sa tête … »**

PRATIQUEMENT, CELA CORRESPOND À :

GÉRER «PROFESSIONNELLEMENT & INDIVIDUELLEMENT»

TOUTES LES MESURES, TECHNIQUES & MOYENS À UTILISER «HORS ENTRAÎNEMENT» QUI DOIVENT VOUS PERMETTRE D'OPTIMISER :

- LA RÉCUPÉRATION
- LA PRÉVENTION
- LA PERFORMANCE

QUELS SONT CES MOYENS ?

Mesures Individuelles

- STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE
- COMPLÉMENTATION ANTI-OXYDANTE
- HYDRATATION
- SOMMEIL-SIESTE
- « RETOUR AU CALME … »
- HOBBIES-LOISIRS
- « SOCIALISATION »
- PRÉPARATION MENTALE RELAXATION(S)

«Techniques»

- COMPEX
- CHAUSSETTES
- MASSAGES
- ÉTIREMENTS
- OSTÉOPATHIE
- BALNÉOTHÉRAPIE
- CRYOTHÉRAPIE
- PROPRIO-GAINAGE
- CON-TREX
- PODOLOGIE
- SOINS DENTAIRES

VOTRE CORPS, ÇA S'ENTRETIENT COMME UNE FORMULE 1 !

MOTEUR = MUSCLES
- ✪ MASSAGES
- ✪ BALNÉO-CRYO
- ✪ COMPEX
- ✪ CHAUSSETTES
- ✪ CON-TREX

CARBURANTS = ÉNÉRGIE
- o STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE (AVANT-MATCH, MATCH, APRÈS-MATCH)
- o GESTION DES « FENÊTRES »
- o HYGIÈNE ALIMENTAIRE
- o 4 REPAS PAR JOUR

✪ **Refroidissement**
= HYDRATATION
✪ **Les Bons Lubrifiants**
= HUILES DE COLZA, D'OLIVE & DE NOIX
= POISSONS GRAS

Le PILOTE & sa Stratégie
= Sommeil + Récupération
+ Préparation Mentale
+ Loisirs-Socialisation

Carrosserie + Suspensions + Pneumatiques
= **OS - TENDONS - LIGAMENTS**
- o PROPRIO, GAINAGES, ÉTIREMENTS
- o OSTÉO, PODO

L'ÉLÉCTRONIQUE
= Cure de Vitamines Anti-Oxydantes (Anti-virus) + Oligo-Éléments
= FRUITS & LÉGUMES

EFFETS D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE

- RÉSERVOIR VIDE
- PRODUCTION DE DÉCHETS ACIDES
- AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE
- « USURE » DES MUSCLES & TENDONS
- STRESS HORMONAL
- STRESS OXYDATIF

- MAIS +++, PENDANT LES 2 à 4 HEURES SUIVANTES :
- **TOUS LES SYSTÈMES DE RECHARGE, DE RÉPARATION & D'ÉLIMINATION FONCTIONNENT À PLEIN RÉGIME**

= MOMENT IDÉAL POUR LA RÉGÉNÉRATION

- LORSQUE LE « MOTEUR SERA FROID », IL SERA ALORS TROP TARD … « LA FENÊTRE SERA FERMÉE … »

<=> « FENÊTRE DIÉTÉTIQUE »

STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE en Compétition

- **Se Recharger aux bons moments en profitant des « fenêtres diététiques »**

  = APRÈS EFFORT

- Collation moins de 2 heures après entraînements ou matches (glucides & protéines <=> Collation de « vestiaire »)
- Moins de 4 heures après-match, Repas de Recharge

- **Faire le plein du Réservoir**

  = AVANT-MATCH

- 8 heures avant-match, repas de recharge en sucres lents
- Collation terminée 3 heures avant-match
- Boisson d'effort débutée 1 heure avant-match

POURQUOI CETTE STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE en Compétition

- **Se Recharger aux bons moments en profitant des « fenêtres diététiques »**

- Si vous ne vous « rechargez » pas dans les 2 à 4 heures d'après-match, il vous faudra 3 jours pour récupérer à 100% !
- Pas de « recharge » dans les 4 heures après-match, c'est une perte de 30% de la contenance de votre réservoir, que ne vous récupérerez qu'en 3 jours …
- => Avec 1 match tous les 3 jours … Au 3ème match, vous êtes déjà dans le rouge … Quasiment « à sec » …

POURQUOI CETTE STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE en Compétition

Faire le plein du Réservoir

- **8 heures avant-match**, c'est le meilleur moment pour remplir le réservoir en vous rechargeant en sucres lents
- **La Collation** terminée 3 heures avant-match permet de « faire le plein complémentaire », et de ne pas avoir « le ventre lourd » …
- **La Boisson d'effort** débutée 1 heure avant-match permet de « faire les niveaux », et de commencer avec un « stock » à 100%

STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE « EN SEMAINE »

- **Ne pas « sauter » de repas** : 4 repas par jour, où le Petit-Déjeuner est très important …
- **Penser à se « Recharger » en Sucres Lents** (surtout au dîner), et en **Laitages** (protéines=Muscles)
- **Manger « Coloré »** : fruits, légumes (vitamines & anti-oxydants) … Évite les virus informatiques dans l'électronique …
- **Éviter les aliments « Poison » (au moins 3 jours avant les matches, et les 2 jours d'après-match)** : Viennoiseries, «kébab», «MacDo», Fritures & panés, «Mars», Cuissons au beurre, Fromages gras, Chips, «Coca», etc

VOTRE CORPS, C'EST COMME UNE FORMULE 1 … !

MOTEUR = MUSCLES
- ✪ VIANDES
- ✪ POISSONS
- ✪ ŒUFS
- ✪ LAITAGES

CARBURANTS = ÉNÉRGIE
= Kérosène (1) + Super (2) + Gazole (2) + GPL (2)
= (1) Confitures, Miel, Boissons d'effort
= (2) PÂTES, RIZ, SEMOULE, RIZ, TAPIOCA, ÉBLY, POMMES DE TERRE, LENTILLES, FLAGEOLETS, ETC

✪ **Refroidissement**
= HYDRATATION
✪ **Lubrifiants**
= HUILES DE COLZA, D'OLIVE & DE NOIX
= POISSONS GRAS

Le PILOTE & sa Stratégie
= Sommeil + Récupération
+ Stratégie Diététique

Carrosserie + Suspensions + Pneumatiques
= OS - TENDONS - LIGAMENTS
✪LAITAGES & FROMAGES (Calcium & Protéïnes)
✪FRUITS & LÉGUMES (Anti-Oxydants)

L'ÉLÉCTRONIQUE
= Vitamines
+ Anti-Oxydants (Anti-virus)
+ Oligo-Éléments
= FRUITS & LÉGUMES

STRATÉGIE D'HYDRATATION
POURQUOI ?

- **La sensation de Soif apparaît seulement à partir de 2% de déshydratation**
- À 2% de déshydratation, la VMA baisse de 20%
- Pour une VMA initiale de 17 km/h, celle-ci baisse à 14,5 km/h
- À 2% de déshydratation, le cerveau « surchauffe » aussi, ce qui perturbe les prises de décisions (anticipation, concentration, vivacité, sérénité, etc) et donc la performance …
- À 2% de déshydratation, « l'acidité » augmente aussi => les muscles & tendons « surchauffent », et deviennent plus fragiles …

STRATÉGIE D'HYDRATATION

« NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF … »

- À l'Entraînement
  - 3 à 4 gorgées toutes les 15-20 mn
  - À débuter 1 heure avant et à poursuivre jusqu'à la fin de l'entraînement
- Durant le Match
  - 3 à 4 gorgées toutes les 15-20 mn
  - À débuter après la collation et à poursuivre jusqu'au vestiaire
  - 3 à 4 gorgées 1 à 2 fois par mi-temps
  - 3 à 4 gorgées 2 à 3 fois durant la mi-temps
- Après activité sportive très intense
  - 500 ml de Badoit, Vichy, St Yorre
  - ou 500 ml avec 1 sachet Isoxan PRO
- Hors activité sportive
  - 1 à 2 verres au lever, au coucher & aux repas
  - 500 ml dans la matinée et dans l'après-midi

Moyens Individuels de « Préparation Invisible »

- **COMPLÉMENTATION ANTI-OXYDANTE**
- **SOMMEIL-SIESTE**
- **PRÉPARATION MENTALE**
- **HOBBIES-LOISIRS**
- **« SOCIALISATION »**

(Équipe, Club, Famille, Amis)

- Cures de 3 semaines de vitamines C et E
- Sieste quotidienne de 20 mn à 1 heure, Nuit de 8 à 10 heures, Pas de coucher tardif (1 heure après minuit = 1 jour à récupérer, 2h = 2 jours, 3h = 3 jours)
- Michel & Yohann
- Retour au calme en permettant de « ne plus penser Foot » …
- S'ouvrir aux autres, développer un relationnel « hors Terrain »

« RELATIONNEL HORS-TERRAIN … »

- **« Toute équipe ne peut exister que si les hommes qui la composent sont unis par des liens aussi forts que l'Amitié, le Respect, l'Humilité et le Rêve … »**

  Fabien Galthié (victoire sur les All Blacks en 1999)

Moyens « Techniques » de « Préparation Invisible »

- COMPEX
- CHAUSSETTES
- MASSAGES
- BALNÉOTHÉRAPIE
- DOUCHE
- CRYOTHÉRAPIE
- ÉTIREMENTS
- PROPRIO-GAINAGE
- CON-TREX
- OSTÉOPATHIE
- PODOLOGIE
- SOINS DENTAIRES

=> RÉCUPÉRATION & PRÉVENTION

EN CONCLUSION

- L'entraînement invisible, c'est **votre volonté individuelle d'utiliser ces « petits moyens »,** qui, **mis bout à bout**, vont vous **permettre d'améliorer votre performance sportive, mais aussi celle de l'équipe**
- Sans vous en rendre compte (« invisiblement »), en adoptant, individuellement & collectivement, cette **« hygiène sportive » indispensable au haut-niveau**, vous vous mettrez dans les meilleures conditions pour avoir **la carrière & les résultats** d'un vrai « sportif de haut-niveau »

À vous de Jouer …!

De retour parmi l'élite, VALENCIENNES s'attend à souffrir

mais croit en la force mentale d'un groupe né dans les joutes du National

ANTOINE KOMBOUARÉ …

- « La trajectoire de ces neuf garçons, passés du National à la Ligue 1, doit être un exemple pour tous les footballeurs. Ce qu'ils ont fait est tout à leur honneur. On se rend compte que la différence entre le top niveau et le National n'est pas énorme. Il suffit parfois de mettre la dose de travail utile, de régler sa vie, son hygiène de vie, de soigner tout ce qui touche à l'entraînement invisible… »