



LA RECUPERATION

Chaque séance d'entraînement, chaque compétition provoque une dépense énergétique proportionnelle à l'intensité et la durée de la sollicitation musculaire. L'organisme accumule pendant l'effort des perturbations biologiques plus ou moins importantes qui nécessitent un temps de restructuration qui définit comme étant le temps de récupération.

La récupération est une période réservée à l'organisme pour provoquer une activité métabolique supérieur à la normale par rapport à une période de repos pur, pendant laquelle l'ensemble des systèmes sollicités pendant l'effort se restructure.

La récupération peut commencer directement après l'effort (hydratation +++) ou au contraire programmée volontairement sous forme de cycles différés.

Une mise en place d'une diététique adaptée à la récupération doit être réalisée

Remarque : Le poids de forme du joueur est un bon indicatif sur une récupération bien conduite

Les séances doivent être effectuées dans les 24 à 48h après le match.

Pour éliminer les fatigues, les toxines présentes dans les muscles suite au match, il faut accélérer le débit circulatoire pour un meilleur « drainage » des muscles et des toxines.

Le principal inconvénient, voire le danger de la récupération active est que beaucoup de gens ne peuvent tout simplement pas se contrôler et finissent par faire un entraînement complet plutôt qu'un entraînement de vingt minutes, ce qui va faire plus de mal que de bien.

Il faut se rappeler que la récupération active ne fonctionne que si vous vous sentez plein de force après une séance d'entraînement et moins fatigué qu'avant l'entraînement. Ne vous épuisez en aucun cas lors de cet entraînement.



US BIOT

Réponses aux questions diverses :

Eric :

Existe-t-il des exercices spécifiques pour éviter les ruptures des ligaments croisés. Vers quel âge doit on les pratiquer?

Quels sont les meilleurs exercices ?? Et sont ils vraiment efficaces?? Doit on le mettre en place à notre niveau ???

Tout d'abord je te conseille une lecture concernant les lésions du genou chez l'enfant et ses spécificités. Je mets le fichier PDF en pièce jointe à cette lettre.

Ce qui faut avoir à l'esprit pour la prévention des lésions des entorses de genou chez l'enfant, c'est que l'enfant est en pleine croissance et développement proprioceptif.

Le développement du système nerveux central et périphérique est effectif jusqu'à 10 ans.

Les acquisitions sensitives et motrices se font de manières concomitantes de ce développement.

A la fin de cette période, on considère que 80% des habiletés motrices sont acquises.

Ainsi plus grand sera le nombre de schémas moteurs assimilés à cette période, plus il sera facile pour le sujet de maîtriser les gestes et la technique spécifique d'une discipline.

La proprioception fait partie intégrante des programmes de prévention des pathologies ostéo articulaires.

On comprend bien qu'il n'existe pas réellement d'exercices spécifiques mais que chaque exercice proposé doit répondre à un travail de motricité au cours desquels seront sollicités : Maîtrise des appuis et déplacements, le rythme, la réactivité, l'équilibre (utiliser plan instable et travail yeux fermés) , l'organisation spatio temporelle (savoir se situer par rapport à tous les éléments perturbant son évolution sur le terrain) , la latéralisation, la dissociation segmentaire du corps et la coordination.

Le football reste un sport de contact et le traumatisme par choc direct est malheureusement difficile à prévenir.

J'espère avoir répondu à ta question même si cela reste un sujet très vaste.

N'hésitez pas à me solliciter si besoin

Cordialement,

Jean Philippe REMON

