RÉCUPÉRER

= Dormir, boire, manger

1

Compétition dans 48 h.
Mauvaise nuit. Jambes lourdes.
Tête un peu chargée.

?

A. Je force comme prévu
B. Je coupe tout / repos complet
C. Je fais léger pour faire circuler
D. Je calme le système : respiration / routine soir
E. Je m'active court, sans me fatiguer
F. J'en parle / j'adapte avec le coach

2

RÉCUPÉRER

= Redevenir prêt

Choisir la bonne stratégie quand tu n'es pas à 100%

La récupération n'est pas une pause.

C'est une compétence.

Dr. Sc. Cyril Besson – Scientfique du sport au Centre de Médecine du Sport CHUV

swiss olympic MEDICAL CENTER

3

Ce n'est pas la séance qui te rend meilleur.

1	2	3	4	5
STIMULUS	**PERTURBATION**	**RÉCUPÉRATION**	**ADAPTATION**	**PERFORMANCE**
charge	fatigue	réparation	progrès	disponibilité

Trop peu de récupération
fatigue qui s'accumule • qualité qui baisse

Trop peu de stimulus
stagnation • pas de progression

4

L'ERREUR CLASSIQUE

Toutes les fatigues ne demandent pas la même réponse

Jambes lourdes

lourdeur, raideur, manque de répondant

réduire charge mécanique / bouger léger

Stress / tension

tension, agitation, respiration haute, tête pleine

Faire redescendre le système

Douleur

gêne inhabituelle, douleur qui modifie le geste

ne pas banaliser / signaler

Quel signal domine ?

Sommeil mauvais

réveil difficile, fatigue persistante, besoin de dormir

Protéger sommeil / routine du soir

Mou / pas de tonus

mou, pas explosif, difficulté à "allumer"

Activation courte et propre

Motivation

perte d'envie, irritabilité, saturation

ne pas banaliser / en parler

La bonne récupération dépend du problème du jour.

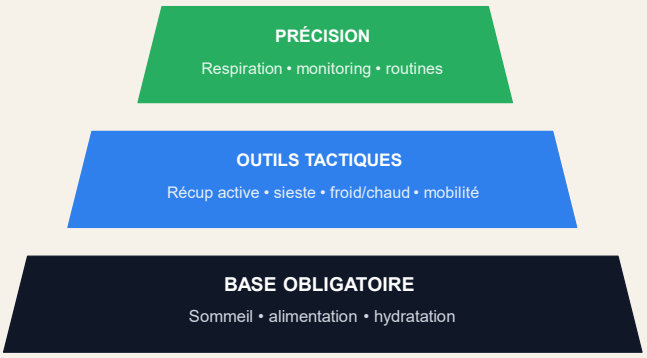
Forum des athlètes vaudois • Dr. Sc. Cyril Besson 03

5

Base d'abord. Outils ensuite.

Les gadgets ne compensent pas une base faible.

La récupération est un système et non pas un ensemble d'astuces.



Questions rapides

1. Ai-je dormi ?
2. Ai-je mangé/bu ?
3. De quoi mon système a-t-il besoin ?

Forum des athlètes vaudois • Dr Cyril Besson 04

6

Quelle stratégie tu choisis ?

A. Forcer comme prévu
B. Repos complet
C. Bouger léger / récupérer actif
D. Calmer : respiration, routine, sommeil
E. Activation courte
F. Adapter / en parler

1	Jambes lourdes après grosse séance	C
2	Stressé, excité, sommeil agité	D
3	Fatigue qui dure + plaisir qui baisse	F
4	Bonne forme mais “mou” avant compétition	E

Le choix intelligent n’est pas toujours le choix héroïque.

7

OUTIL PRATIQUE

Reset respiratoire : 2 minutes

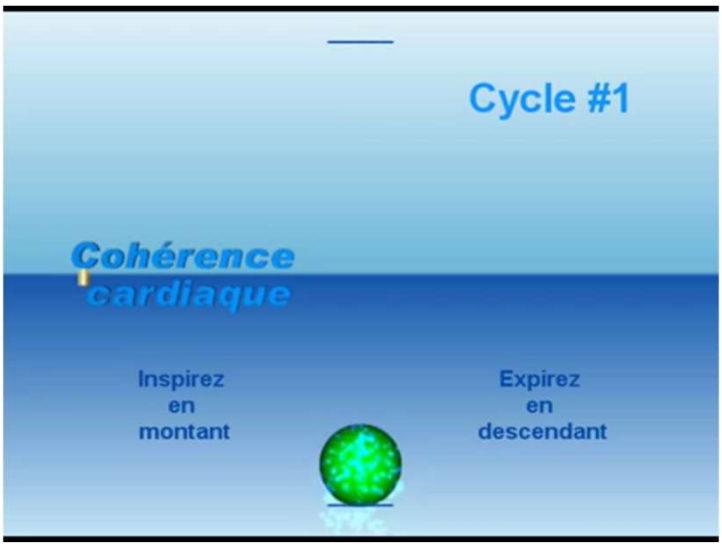
Un bouton simple pour redescendre sans s’éteindre.



Respirer ne remplace pas le sommeil — mais aide le système à redescendre.

8

Cohérence cardiaque



9

ROUTINE POST-EFFORT

3 fenêtres qui changent la récupération

Après un effort consequent, la séquence compte!

1	2	3	4
0–30 min	30–90 min	Coucher	Lendemain
Reconstruire	**Redescendre**	**Installer le sommeil**	**Vérifier**
boire • manger simple retour au calme	transport • douche moins de stimulation	obscurité • fraîcheur routine calme	jambes • sommeil motivation • douleur

Pro tip : plus l'effort finit tard, plus l'après doit être structurée.

10

Ton plan récupération

Choisis une seule action réaliste cette semaine.

1 **Mon signal d'alerte**

jambes • sommeil • stress • douleur • motivation

2 **Ma réponse prioritaire**

dormir • bouger léger • respirer • activer • en parler

3 **Mon action cette semaine**

- 3 min respiration
- collation + hydratation post-séance
- téléphone hors du lit
- séance légère après mauvaise nuit
- parler au coach si fatigue durable

Les meilleurs ne s'entraînent pas toujours plus.

Ils savent quand charger,
quand récupérer,
et comment redevenir prêts.

Let's go!

Cyril.Besson@chuv.ch

11