Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: La régénération ne se limite pas au sommeil

Autor: Günthör, Werner

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995294

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

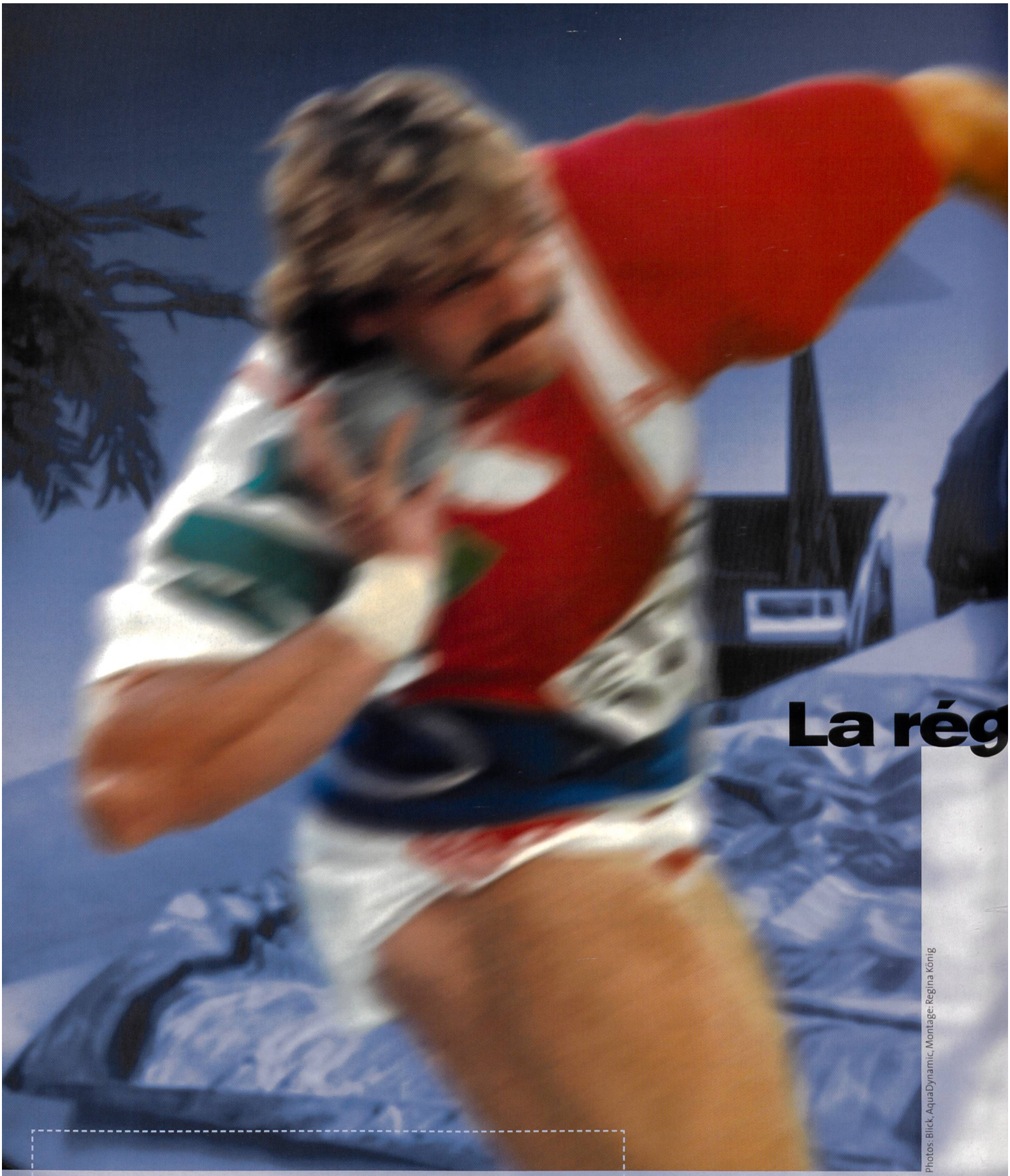
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



La rég

Photos: Blick, AquaDynamic, Montage: Regina König

« Pour récupérer, chacun a intérêt à faire ce qui lui plaît. »

énération ne se limite pas au sommeil

«Pour moi, à l'époque où je faisais de la compétition, la régénération ne se limitait de loin pas au sommeil. L'activité physique occupait une place privilégiée dans ma phase de récupération: elle constituait à la fois un dérivatif à l'entraînement et une compensation. Il était important que je puisse récupérer en pratiquant des jeux collectifs, en faisant du jogging et du vélo. Le stretching était également un bon moyen pour moi de me détendre, mais il y en avait d'autres, comme le sauna, le massage et le jacuzzi, qui m'apportaient également beaucoup sur le plan de la relaxation.

La régénération n'est pas seulement importante pour le physique. Elle fait également du bien au psychisme. C'est dire que dans cette phase aussi, il faut à la fois tenir compte du corps et du mental. On ne peut pas se contenter de toujours exiger; il faut aussi savoir donner.

Il n'y a pas de recette universelle. En fait, pour récupérer, chacun a intérêt à faire ce qui lui plaît. Dans les périodes d'entraînement intensif, cela permet de rompre la monotonie quotidienne et d'égayer un peu les programmes journaliers qui ont tendance à se suivre et à se ressembler. Car le train-train peut lui aussi s'avérer fatigant. Pendant ces périodes, un simple changement de décor me faisait énormément de bien. M'entraîner dans d'autres conditions et dans un environnement nouveau était déjà en soi source de régénération.

La récupération joue un rôle un peu différent dans les phases de compétition intensive. Le sommeil a alors une fonction très importante. La pression est physiquement et psychiquement si forte que, pour tenir le coup à long terme, il faut pouvoir récupérer.» **m**

Werner Günthör