# La régénération ne se limite pas au sommeil

Autor(en): **Günthör, Werner**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995294

**Nutzungsbedingungen**

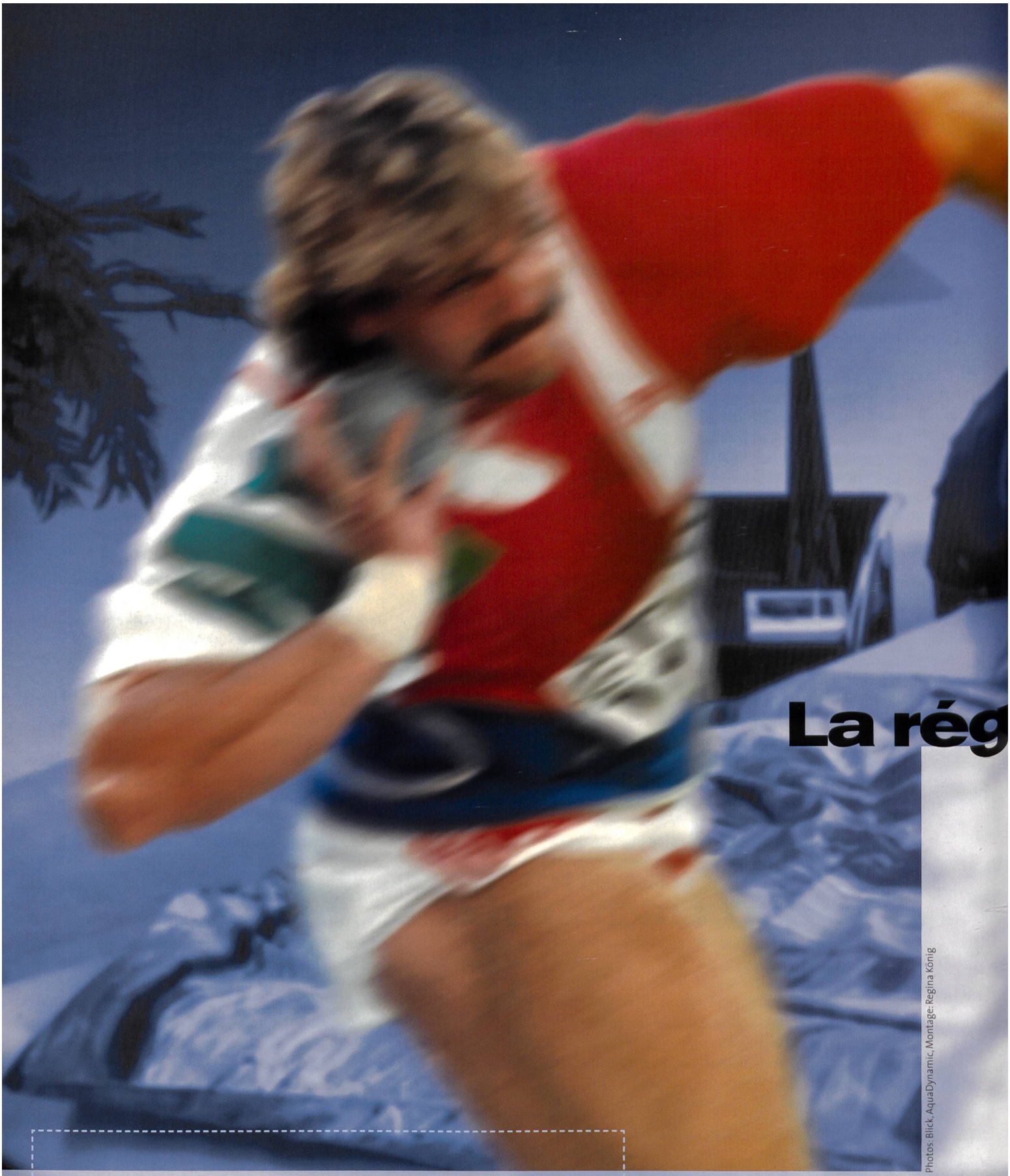
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://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*