# Une question d'action et de réaction

Autor(en): **Ciccozzi, Gianlorenzo**

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-995295

**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**

# Une question d'action et de réaction

**Régénération mentale**
- Création de ressources
- Variation des contenus et des sensations
- Diversification de l'intensité
- Mesures de psycho-régulation

**Régénération physique**
- Retour au calme / décrassage
- Etirements
- Entraînement régénératif
- Planification judicieuse de l'entraînement
- Massages
- Bains chauds / hydromassage
- Sauna
- Sommeil

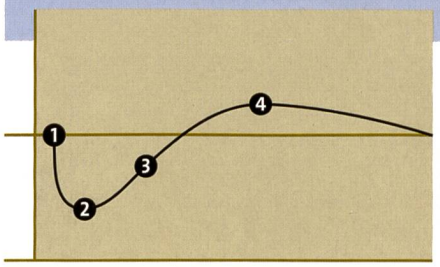
**Régénération au travers de l'alimentation**
- Hydratation régulière
- Alimentation équilibrée

Récupérer après un effort, recharger les batteries, que ce soit au niveau mental ou au niveau physique, se relaxer, accorder à son organisme une petite pause, se préparer à un nouvel effort, tous ces aspects parfois négligés méritent de retrouver leur juste place.

*Gianlorenzo Ciccozzi*

La régénération dans le sport est communément définie comme le rétablissement de la capacité de performance après une séance d'entraînement ou après une compétition. La régénération, entendue comme période de récupération après l'effort physique au cours duquel le seuil de fatigue a été atteint, revêt une importance de premier ordre. Parmi ses différents effets, elle engendre la surcompensation, à savoir la tentative de rétablir le niveau physique de l'organisme à un échelon plus élevé, phénomène qui prend place durant la période de récupération. La nouvelle charge devant commencer justement pendant cette période de surcompensation, le temps de récupération ne doit être ni trop bref (régénération insuffisante), ni trop long (la capacité de performance ne s'étant pas encore rétablie au niveau optimal). Cette brève introduction nous permet de schématiser l'activité physique comme suit:

**Rapport optimal entre charge et récupération**




1. Charge
2. Fatigue
3. Régénération
4. Moment ideal pour l'impulsion d'entraînement suivante

Tiré de: Manuel clé. Jeunesse + Sport. OFSPO, 2000.

état normal – activité – fatigue – récupération – surcompensation – état normal, et de constater que la régénération peut littéralement être considérée comme l'autre face de la médaille par rapport à la performance, régie par les mêmes mécanismes applicables à rebours. Il s'agit d'atteindre le sommet d'une pyramide pour ensuite redescendre sur l'autre versant, mais en s'arrêtant cependant à un niveau légèrement plus élevé. Il est important de se rappeler et d'accepter qu'une progression régulière passe inévitablement par des phases de stagnation, voire de fléchissement...

### L'alimentation est aussi une mesure de régénération

Les mesures de régénération visent en général à accélérer la récupération, à prévenir les blessures et à accroître la capacité de performance de l'athlète. En tentant de schématiser les différentes formes de régénération et en considérant que la fatigue de l'athlète soumis à une charge est de nature physique et psychologique, il convient d'établir une première distinction entre régénération mentale et régénération corporelle qui induira des mesures tant sur le plan de la méthodologie de l'entraînement que des mesures physiologiques. L'alimentation revêt aussi une importance de poids dans le processus de régénération, mais nous ne traiterons pas cet aspect dans cet article (nous vous renvoyons à la série d'articles publiés dans le numéro 3/00 de «mobile»).

### Réduire le stress qui agit sur les composantes mentales

Du point de vue mental, une charge de fatigue surtout dans le domaine de l'entraînement ou de la compétition induit un stress ou du moins une tension, à laquelle devrait répondre une réaction égale et contraire, visant le relâchement. La régénération mentale correspond donc pour une bonne part à la recherche du meilleur moyen de se détendre: on cherche à démanteler le stress accumulé, en favorisant la relaxation par des moyens tels que musique, images mentales, voyage imaginaire à l'intérieur de son propre corps. L'important est de retrouver l'unité corps / esprit, surmontant l'opinion véhiculée depuis des siècles par la pensée chrétienne selon laquelle ces deux concepts sont bien distincts l'un de l'autre. La meilleure mesure d'hygiène psychique en faveur de la régénération est de parvenir à appliquer les activités physiques – dont nous parlerons juste après – en accord avec l'attitude mentale correcte: laisser vagabonder ses pensées durant la course ou après l'entraînement dans sa baignoire, par exemple. Un élément primordial pour une régénération efficace est de considérer ce moment comme une pause bénéfique et nécessaire, non comme de la simple paresse. La conviction selon laquelle ralentir le rythme de l'entraînement induit forcément une baisse de la performance ou qu'une soirée au cinéma correspond à une faiblesse passagère est encore bien ancrée dans les esprits.

### Exploiter au mieux ses ressources personnelles

Au niveau mental, la régénération dépend beaucoup de l'athlète et de ses capacités de concentration, de relaxation, ou de la confiance qui l'habite, par exemple: des éléments déterminants que l'on retrouve de manière très diversifiée selon les athlètes et qui influencent de façon positive ou négative la performance. Les ressources dont dispose le sportif pour la régénération mentale sont très importantes: soutien de l'entourage – famille, amis, supporters ou même sponsors – sa propre conviction intérieure – il s'agit de voir un sens dans son activité – la capacité de contrôle, le climat émotionnel – se divertir, éprouver du plaisir, rire à l'entraînement!

**Remerciements**

L'article entend présenter au lecteur un échantillon des systèmes les plus répandus dans le domaine de la régénération. Etant donné l'ampleur et l'importance des thèmes abordés, leur développement sera par force partiel et non exhaustif. Pour un approfondissement du sujet, nous vous invitons à consulter la bibliographie en fin d'article.

Nous tenons à remercier Daniel Birrer (aspects mentaux, daniel.birrer@baspo.admin.ch) et Stephan Meyer (mesures physiques, stephan.meyer@baspo.admin.ch) de l'Institut des sciences du sport de l'OFSPO pour l'aide apportée à la rédaction de cet article.

Photos: Daniel Käsermann

### Création de ressources personnelles

Un moyen important pour contrecarrer le stress induit par l'entraînement ou la compétition est de parvenir à créer des mécanismes luttant contre les symptômes et les causes de cette tension. Cette activité permet de constituer des réserves mentales, ressources prêtes à être utilisées en cas de besoin, soit en course, soit de manière plus généralisée.

### Diversification de contenus

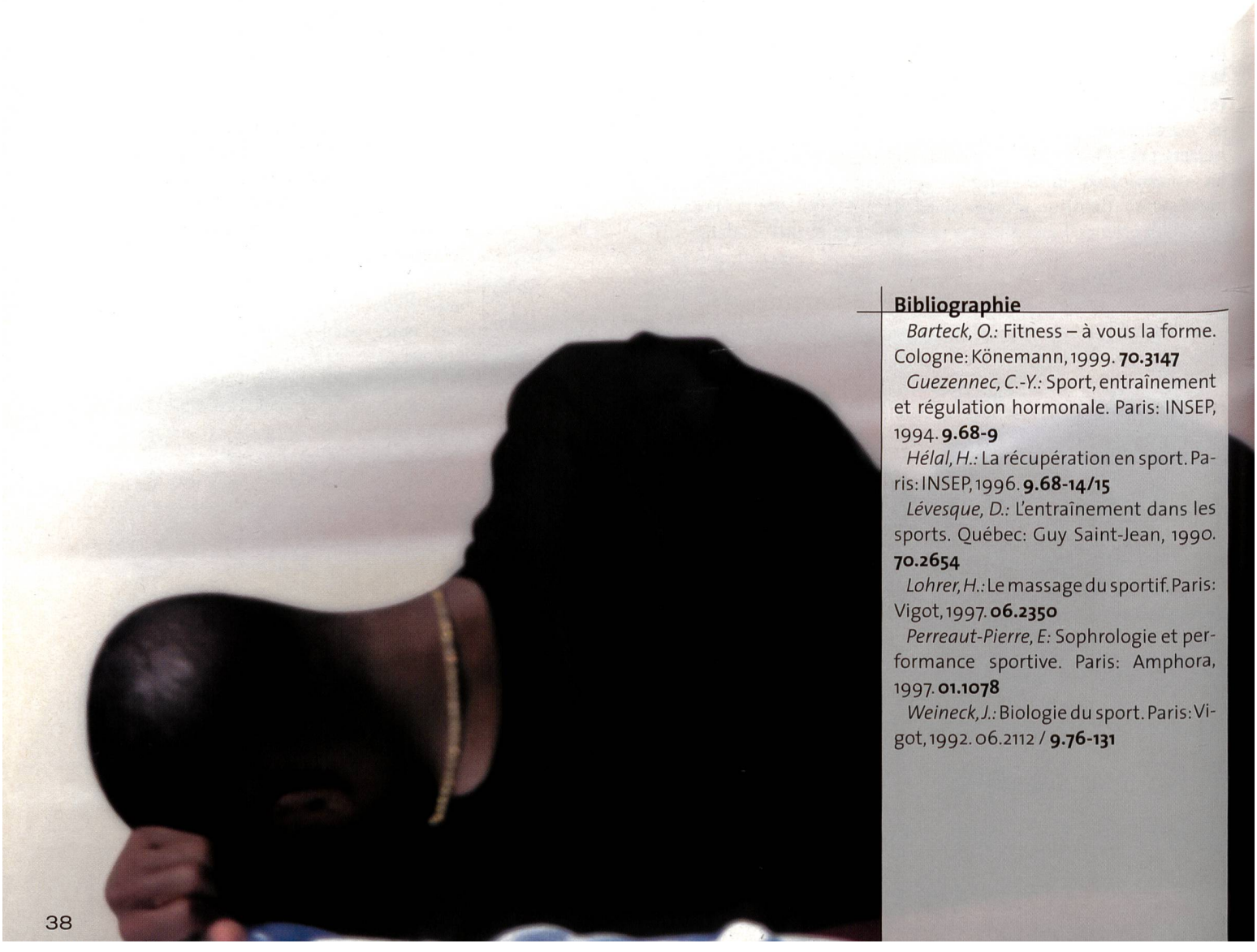
Il s'agit dans ce cas d'une forme de prévention du burn-out, qui consiste à inclure dans l'entraînement des aspects inhabituels, nouveaux, ludiques, relaxants tout en restant dans le cadre d'une activité judicieuse orientée vers les buts recherchés. On choisira par exemple de pratiquer un sport différent, en mettant entre parenthèses l'acharnement et le sérieux qu'implique l'activité habituelle. Pour le footballeur, une partie d'unihockey, sans décompte des points, donc sans vainquer ni perdant, constituera un moment de détente et de régénération psycho-physique salutaire.

### Variation de l'intensité

En parallèle avec la diversité des contenus, il est tout aussi important d'introduire une variation dans l'intensité de l'activité. Tout en continuant à exercer sa discipline de prédilection, l'athlète pourra ajouter un élément nouveau, propre à «casser» le rythme. Une balade à vélo, tranquille, sur un parcours facile, dans un paysage reposant et propice à la rêverie, ou un jogging en forêt pour simplement s'oxygéner sans souci de chronomètre, se révéleront plus efficaces qu'il n'y paraît a priori.

### Mesures de psycho-régulation

Se retirer quelques minutes dans une chambre obscure, calme et silencieuse, pour évacuer le stress causé par une activité intense (la danse) dans une ambiance survoltée (salle comble, lumières, lasers). Le milieu sportif peut tout à fait appliquer ce modèle – avec les adaptations nécessaires – pour favoriser une bonne régénération mentale.



### Bibliographie


*Barteck, O.:* Fitness – à vous la forme. Cologne: Könemann, 1999. **70.3147**

*Guezennec, C.-Y.:* Sport, entraînement et régulation hormonale. Paris: INSEP, 1994. **9.68-9**

*Hélal, H.:* La récupération en sport. Paris: INSEP, 1996. **9.68-14/15**

*Lévesque, D.:* L'entraînement dans les sports. Québec: Guy Saint-Jean, 1990. **70.2654**

*Lohrer, H.:* Le massage du sportif. Paris: Vigot, 1997. **06.2350**

*Perreaut-Pierre, E:* Sophrologie et performance sportive. Paris: Amphora, 1997. **01.1078**

*Weineck, J.:* Biologie du sport. Paris: Vigot, 1992. 06.2112 / **9.76-131**

### Retour au calme / décrassage

Une activité légère d'une durée de 5 à 15 minutes, constitue la première mesure de régénération physique après une charge de travail intense. L'article p.41 est consacré à ce thème.

### Etirements

Des étirements statiques d'une durée de 10 à 30 secondes focalisés sur chaque groupe musculaire et répétés trois ou quatre fois sont recommandés. Les exercices correspondront aux spécificités de la discipline pratiquée.

### Entraînement régénératif

Dans ce contexte, on se réfère avant tout à l'entraînement de la résistance, qui vise à repousser le seuil de fatigue, diminuant ainsi le temps de récupération. Toutes les formes d'entraînement dans ce domaine devraient être exécutées à intensité moyenne, voire basse (< 70 % de la fréquence cardiaque maximale) et engendrer un sentiment de plaisir pour l'athlète.

### Planification judicieuse de l'entraînement

Comme pour les séances particulières d'entraînement, chaque planification devrait comprendre l'alternance charge – relaxation – régénération. Ce troisième élément trouvera sa place au sein des micro et macro cycles de l'entraînement, en prévoyant des charges variables. Une autre mesure non négligeable est la diversification des lieux et conditions d'entraînement (camps d'entraînement) et l'introduction de formes appropriées de régénération.

### Massage

Le but du massage est de diminuer le tension musculaire, de relâcher les tissus afin de permettre une meilleure évacuation des toxines. Les effets d'un bon massage sont multiples et touchent aux aspects mécaniques, biochimiques et nerveux, influençant également le système immunitaire. Un bon massage doit aussi avoir un rôle préventif pour éviter une accumulation trop rapide de fatigue, et il se distille à des moments et dans des lieux bien adaptés. Des massages improvisés sur le bord d'un terrain, au froid, procureront sans doute un sentiment de bien-être passager, mais se révéleront inefficaces dans une optique de régénération.

### Bains chauds / hydromassage

L'immersion dans l'eau chaude à la fin de l'activité sportive constitue aussi une mesure efficace de régénération. Outre l'effet de relaxation musculaire, le bain permet à tout l'organisme de chasser le stress et les tensions accumulées au cours de l'effort. La température idéale se situe entre 36° et 38° C et la durée n'excédera pas 20 minutes.

### Sauna

Les effets bienfaisants de la sauna sur l'organisme ne sont plus à prouver: retour au calme au niveau du système neuro-végétatif, relaxation mentale, renforcement des défenses immunitaires contre les refroidissements, pour n'en citer que les principaux. Une à deux séances hebdomadaires, régulières et selon les bons principes, permettent de retirer de grands bénéfices.

### Sommeil

Un sommeil sain et profond est une condition impérative pour permettre une bonne récupération. Du point vue physiologique, le cortex cérébral est protégé durant le sommeil par un mécanisme qui favorise les processus régénératifs des cellules du cerveau. Les produits de dégradation du métabolisme sont éliminés et le cortex se voit ainsi préservé de l'épuisement. m