

Présentation

- Parcours scolaire



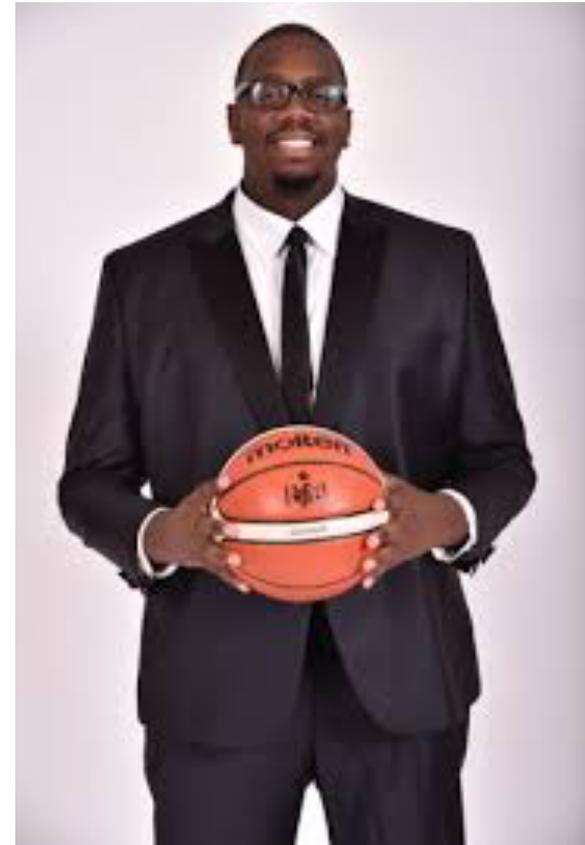
- Expérience extra scolaire



- Aujourd'hui



Fonctionnement



Semaine type d'entraînement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin	SOIN	10H-12H ROUTINE PP VIVACITE TRAVAIL INDIVIDUEL OU PRE CO	REPOS / SOIN	10H-11H30 EXPLO / PREVENTION TRAVAIL INDIVIDUEL OU PRE CO	11H-13H ROUTINE PP VIVACITE ENTRAINEMENT ETIREMENTS	SHOOTING	REPOS
Après-midi	15H-17H MUSCU TIR / PRE CO	17H-19H30 VIDEO ROUTINE PP ENTRAINEMENT ETIREMENTS GLACE (TEAM MEETING)	15H-18H ROUTINE PP ENTRAINEMENT MUSCU	16H-18H30 VIDEO ROUTINE PP ENTRAINEMENT ETIREMENTS GLACE	REPOS / SOIN	MATCH A DOMICILE	REPOS

La préparation « invisible »



POURQUOI RÉCUPÉRER ?

Type
Durée Intensité
Environnement



Altérations
mécaniques



Altérations
métaboliques



Altérations
centrales



Altérations
thermiques



← RÉCUPÉRATION

Adaptations

Fatigue



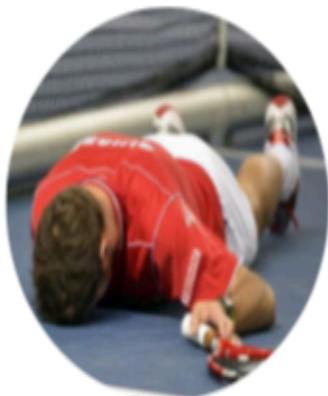
PERFORMANCE

POURQUOI RÉCUPÉRER ?

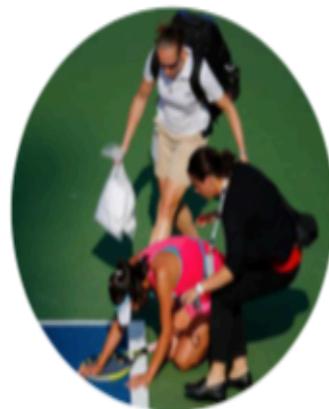


Récupération : favoriser le retour
de l'organisme à ses **conditions**
physiologiques de repos

POURQUOI RÉCUPÉRER ?



Elimination partielle ou complète de la fatigue



⚠ Risque blessure et surmenage



➔ Quantité et qualité d'entraînement



Contrôle de la surcharge

POURQUOI RÉCUPÉRER ?

$$\frac{\text{Person Running}}{\sum (\text{Hourglass} + \text{Coins})^2} = \text{Clipboard with Question Mark}$$

1) Quelle est ma **fatigue** ?

- Type
- Localisation
- ...

2) De combien de **temps** je dispose

3) Quels sont mes **moyens** ?

- Humain
- Financier
- Technique

4) **Objectif** court terme vs Long terme ?

R ÉC UPÉR ATION





SOMMEIL



SOMMEIL

Manger, dormir, et nager, voilà tout.

MICHAEL PHELPS

Sleep is extremely important to me - I need to rest and recover in order for the training I do to be absorbed by my body.

USAIN BOLT

Si je ne dors pas 11-12h par nuit, ce n'est pas bon.

ROGER FEDERER

Le sommeil c'est 50% de mon entraînement.

JARROD SHOEMAKER

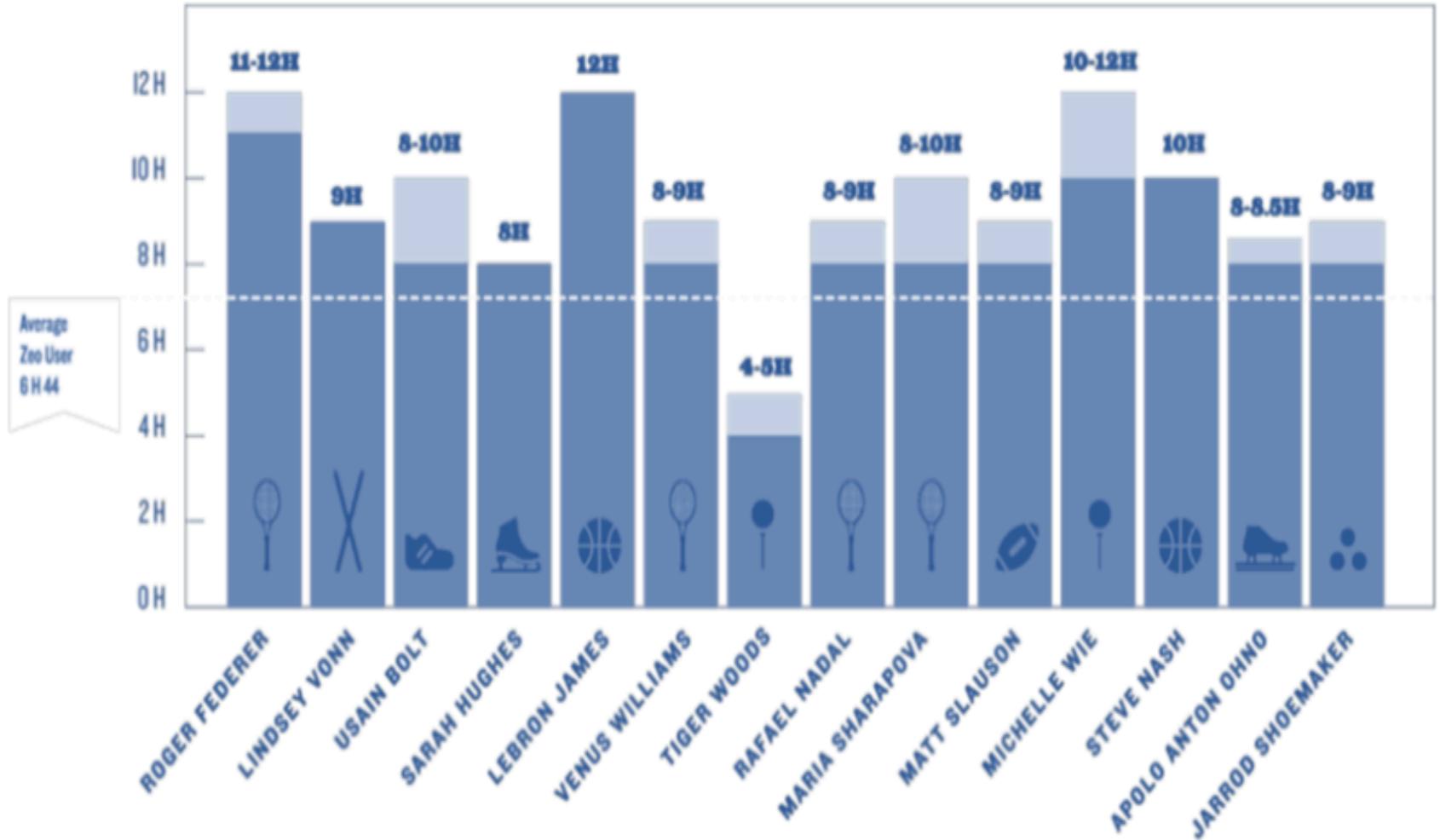
J'adore dormir

LINDSEY VONN

Je pense que faire une sieste chaque jour de match, peu importe que vous vous sentiez bien ou pas, a non seulement un effet positif sur votre performance du jour, mais aussi un bénéfice cumulé sur votre corps tout au long de la saison

STEVE NASH

SOMMEIL



SOMMEIL

Probabilité de se blesser  en fonction du nombre d'heures de



sommeil



Milewski, M.D., et al., *Chronic Lack of Sleep is Associated With Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes*. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 2014. **34**(2): p. 129-133

Effets d'un manque de sommeil...

STOCKS ENERGETIQUES



↳ Resynthèse du
glycogène musculaire

DEFENSE IMMUNITAIRE



↗ la sensibilité aux virus
et infections

RECUPERATION



MUSCULAIRE

↳ Synthèse des protéines

SYSTEME NERVEUX

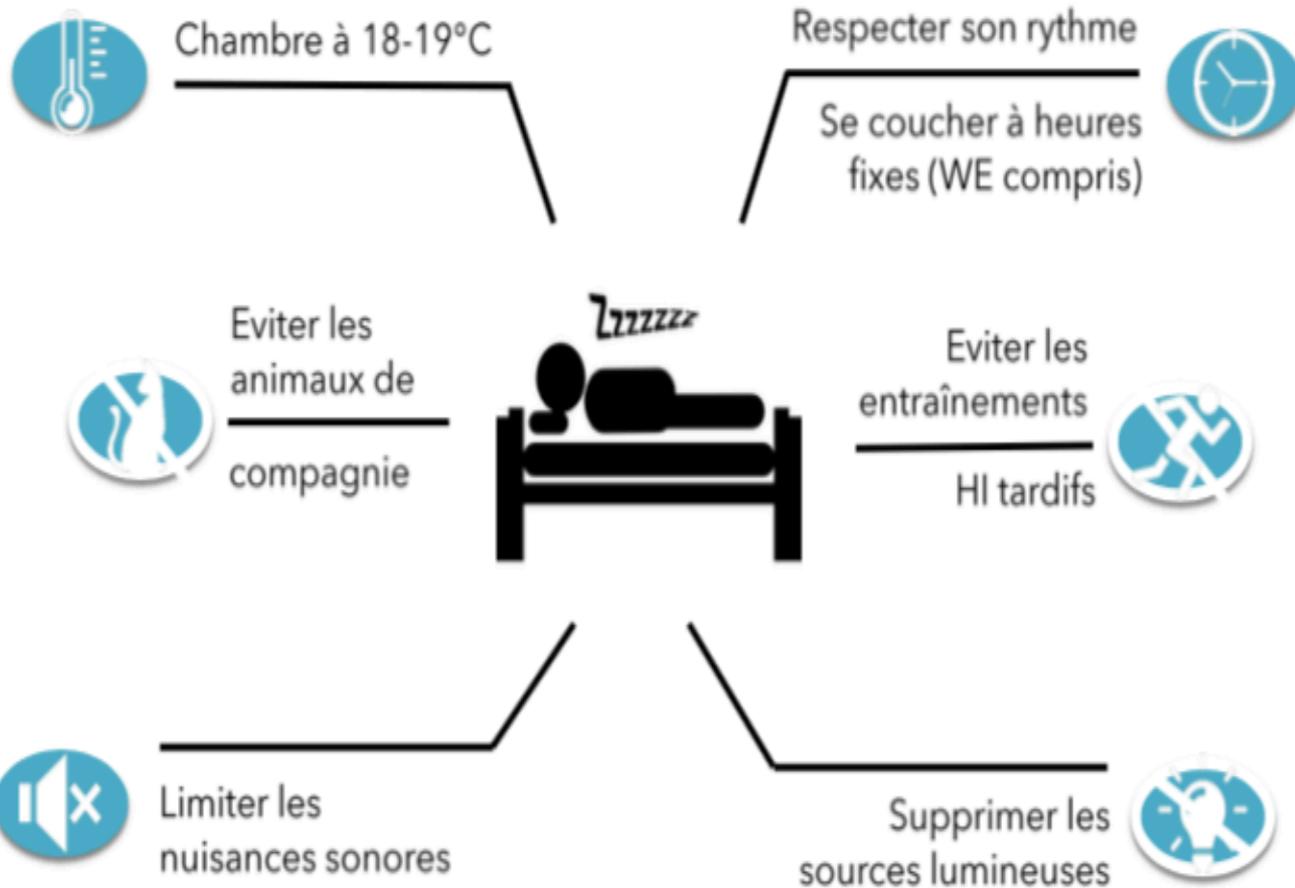


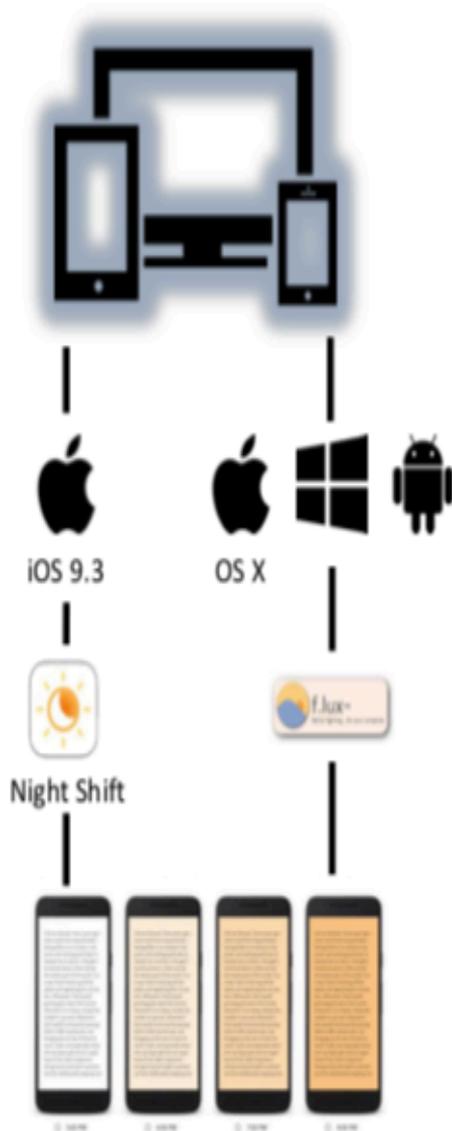
CENTRAL

Altère la mémoire et
l'apprentissage moteur

SOMMEIL

C
O
M
M
E
N
T
?





COMMENT ?

Limiter l'utilisation des écrans dans l'heure qui précède le coucher. Les **éteindre** complètement

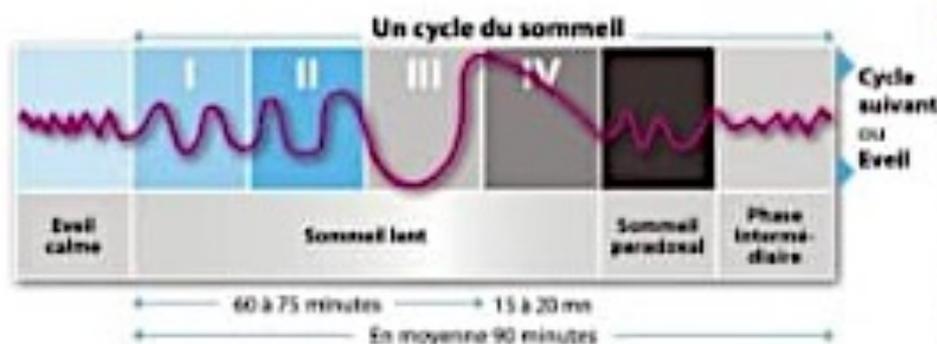
30 Min avant.

COMMENT FONCTIONNE LE SOMMEIL ?

Le sommeil fonctionne par cycles de 90 minutes.
Une nuit correspond en moyenne à 5 cycles de sommeil.

SOMMEIL LÉGER Stades 1 et 2

Ce stade de somnolence est la porte d'entrée du sommeil. Les muscles commencent à se relâcher, la tension artérielle et le rythme cardiaque diminuent.



SOMMEIL PARADOXAL Stade 5

C'est la phase où l'on rêve. Le cerveau redevient très actif et le corps encore endormi. C'est durant cette partie de la nuit que les apprentissages moteurs de la journée se consolident.

SOMMEIL PROFOND Stades 3 et 4

C'est le moment où l'on est profondément endormi. La respiration et le cœur ont un rythme régulier et le corps ne bouge pas. C'est la phase où il est difficile de se réveiller et le cerveau devient de plus en plus insensible aux stimulations extérieures (bruit, lumière...). C'est le moment du cycle où l'on récupère le plus de la fatigue physique accumulée.

La sieste...

Mettre un 

 Choisir un environnement calme



20
Min

↑ les **performances** cognitive et physique

↓ la **fatigue mentale**

↑ l'éveil et « boost » la **mémoire**

↓ le **stress**

Quantité

- Réfléchir en heures de sommeil/semaine (environ 60h pour un athlète)
- Sieste si nécessaire



Qualité

- Se rendre compte de la qualité de son sommeil : suis-je alerte/vigilant dès le réveil ?

Timing

- Construire son « propre » timing : profil soir, matin, intermédiaire

Hygiène du sommeil

- Alcool, caféine
- Consistance sur ses horaires de levé/couché en semaine comme en week-end
- Environnement du sommeil

L'ALIMENTATION



L'HYDRATATION



eau

DOCUMENTS

- [La préparation invisible](#)
- [Entretien Edwin Jackson](#)
- [Schéma récupération](#)