

La récupération

COACHING & PREVENTION



Règles immédiates

A J+1

Encadrer une séance

Module : récupération

Son rôle est autant préventif que réparateur

La récupération permet d'assimiler la charge de travail

Loisirs

Travail

Tout effort physique aura des répercussions sur l'organisme

- L'hyperthermie
- Consommation importante en énergie
- Altération possible des cellules musculaires
- Acidification de l'organisme
- Fatigue physique générale et psychologique



A NOTER : après une séance d'entraînement, prévoir à un petit temps de récupération (retour au calme) plutôt que de « foncer » immédiatement au boulot.

Tout effort physique aura des répercussions sur l'organisme



Nettoyage et récupération cellulaire (énergétique, lutte contre l'acidose)

Reconstruction cellulaire (micro-lésions)

Réconfort psychologique

- L'amélioration de la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus (techniques actives et passives) – nettoyage et régénération
- Les glissements inter-tissulaires : le diminution des tensions

Loisirs

Travail

Récupération active

- Décrassage
- Étirements passifs

Récupération invisible

- Règles d'hygiène de vie (alimentation, hydratation, sommeil)

Récupération passive

- Bains
- Massages - mobilisations
- Crochetages
- Physiothérapie
- Drainage veineux (bas de contention, pressothérapie)

1

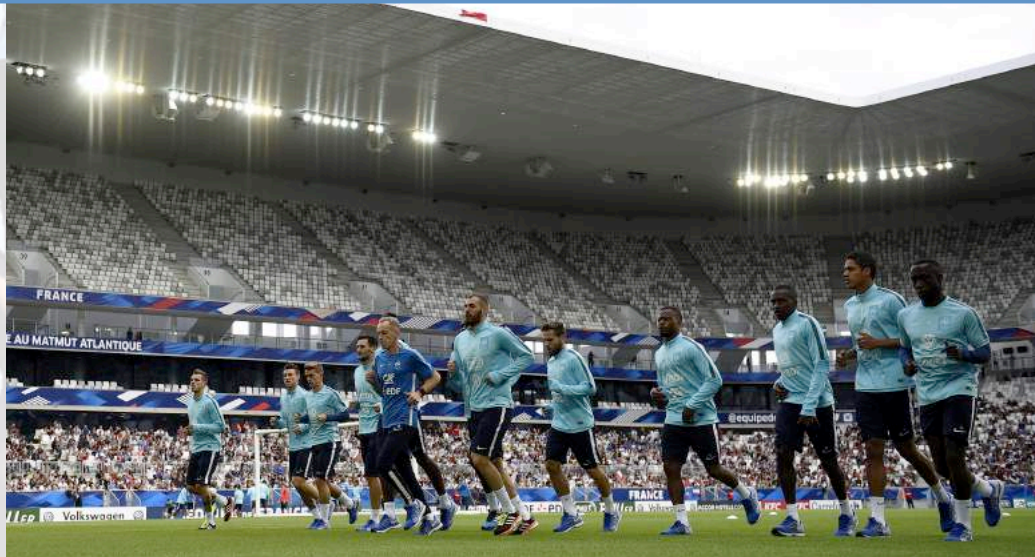
Règles immédiates

Ne pas s'arrêter d'un coup après l'effort mais réaliser une récupération active

But : ne pas créer de syncope vaso-vagal car le cœur n'aime pas les désaccélération brutales/accélérer la décroissance des lactates.

Pour une course rapide, trottinez 10 minutes aussitôt la ligne d'arrivée franchie.

Pour une course lente, marchez 10 minutes.



1

Règles immédiates

Restaurer son capital hydrique

Boire tout de suite de l'eau de préférence riche en sels minéraux (alcaline +).

- **Après l'effort : boire**

- Perte d'eau
- Sels minéraux
- Épuisement du glycogène
- Atteinte musculaire
- Tendance à l'acidose



1

Règles immédiates

- Après l'effort : recharge en glycogène
- (fenêtre des 1-2-3h ?)

Principalement : **glucose et malto-dextrine** + protéines (acides aminés).
1,2 à 1,5 g glucides (index glycémique élevé)/ kg poids dans les 2 heures de récupération



1

Règles immédiates

- Récupérer des protéines (acides aminés)

Ils participent à la récupération et la régénération des cellules et de la fibre musculaire.

Fortement utilisés par le muscle en cours d'épreuve, le taux, dans le sang et dans les tissus, chute fortement lors de l'effort, ce qui entraîne :

La dégradation des protéines

- une re-synthèse protéique réduite
- une baisse transitoire du système immunitaire
- une formation accrue de déchets acidifiants.



1

Règles immédiates

Laisser refroidir le corps sans prendre froid

Ruisselant de sueur, retirez vos vêtements trempés et enfilez un change sec immédiatement, le refroidissement d'après effort peut entraîner des contractures ou coup de froid.



Gilets réfrigérants utilisable lors des temps morts ou à la mi-temps...



1

Règles immédiates

N'allez pas tout de suite à la douche – sortie de séance

Attendez au moins vingt minutes de repos complet pour laisser la chaleur retardée (récupération de la dette d'O₂) se dégager de l'organisme (« 2^{ème} transpiration »).

Les étirements vont être une période de retour au calme. Routine passive



Profitez de la douche pour réaliser des petites variations de températures chaud/froid sur les membres inférieurs.

1

Règles immédiates

Favoriser le retour veineux

Dans l'heure qui suit l'effort (< 20min ++) après la récupération active, mettez vos MI en déclive puis utiliser des chaussettes de contention adaptées.

But : améliorer la circulation veineuse de retour par un phénomène de manchon compressif (bas) ou de position corporelle faisant jouer l'action de la pesanteur (déclive).

Remarque : efficacité des bas de contention si compression > 20/30 mmHg et portés immédiatement après l'exercice. Attention à ne pas les porter trop longtemps.



1

Règles immédiates



Bains alternés « type bains écossais »

- Intérêts

améliorer la circulation veineuse de retour :
réaliser un contraste thermique afin d'augmenter les échanges cellulaires en relançant la circulation sanguine.

Protocole - Il s'agit d'effectuer un bain chaud (40-42°) et un bain froid (8 à 10°) en alternance.

HTC membres inférieurs : 9 min (temps total)
1 min à 8-10° - 2 min à 40-42° (3 cycles)

1

Règles immédiates

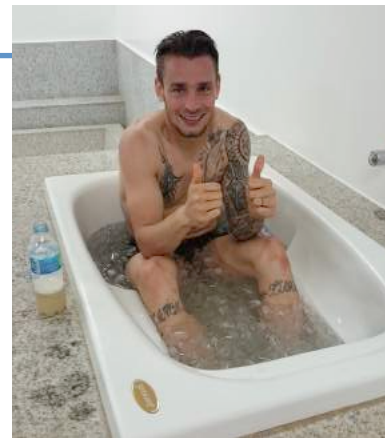
Bain froid exclusif :

Il consiste en l'immersion des membres inférieurs et du bassin pendant environ 1 minute 30 à 5 minutes, dans une eau dont la température est voisine de 7° à 10° C. La durée dépend aussi de l'habitude de chacun

Il existe des bacs à cryothérapie ou sinon, il suffit de mettre de l'eau froide dans de grands bacs poubelles et d'y ajouter des glaçons en surveillant l'évolution de la température.

On demande en équipe de France 100 kg de glace pour trois bacs.

NB/ Pour une meilleure résistance aux froids, protéger les zones sensibles, Avoir avec soi dans des pointures différentes (S/M/L/XL) des chaussons en néoprène (type chaussons canyoning)..



Froid > vasoconstriction et diminution du flux sanguin donc réduction de l'œdème post-traumatique.

1

Règles immédiates

Cryo-gazeuse



EFFET GENERAL = Sommeil +++

But : faire descendre la température du muscle, stimuler le système vasculaire par une alternance de vasoconstrictions/vasodilatations, insensibiliser sur le plan neurophysiologique.

Moyens : cryothérapie gazeuse, cryothérapie pulsée, chambre froide (froid sec pendant 3' avec une progression de -30° , -60° et -120°C).

Remarque : quelques résultats scientifiques sur la limitation de l'œdème (DOMS), la récupération plus précoce de la force et de l'amplitude articulaire, sensation de bien-être. Peu encore de littérature scientifique sur le lien froid/récupération.

1

Règles immédiates

Repas

Salade composée : *crudité*

Aliment glucidique IG bas : *polenta*

Source de protéine : *œuf – poisson – viande blanche*

Légumes cuits *selon saison*

Si fromage : *frais de chèvre*

Pain



La qualité du sommeil..



1

Règles immédiates

CHRONOLOGIE DES PRISES ALIMENTAIRES APRÈS UN EFFORT IMPORTANT OU UNE COMPÉTITION			
Quand ?	Aliments	Quantité et quantité de glucides	Correspondance pratique
BOISSONS DÈS L'ARRIVÉE	Eaux gazeuses Boisson glucidique diluée type	500 ml / 25 g	1 bidon
COLLATION AVANT LE REPAS	Banane ou fruits secs Boisson glucido-protidique	100 g 100 g 250 ml / 15 g	1 1 barre
DINER	Potage salé Riz cru Œuf coque Pain au levain Huile Fromage frais Tarte aux fruits ou compote Biscuits	250 g / 10 g 100 g / 60 g 60 g / 0 g 50 g / 20 g 10 g / 0 g 25 g / 0 g 40 g 40 g	1 bol 3 cuillerées à soupe 1 1 tranche de 1 cm 1 cuillère à soupe 1 part 1 part 1 coupelle
AVANT LE COUCHER	+/- Yaourt nature avec acides aminés ramifiés - type BCAA	100 g / 5 g	1 pot

Composer son assiette :
Re-stockez sans "encrasser
davantage"

Privilégier les aliments
basiques sans oublier les
protéines

Notion de plaisir : toujours

2

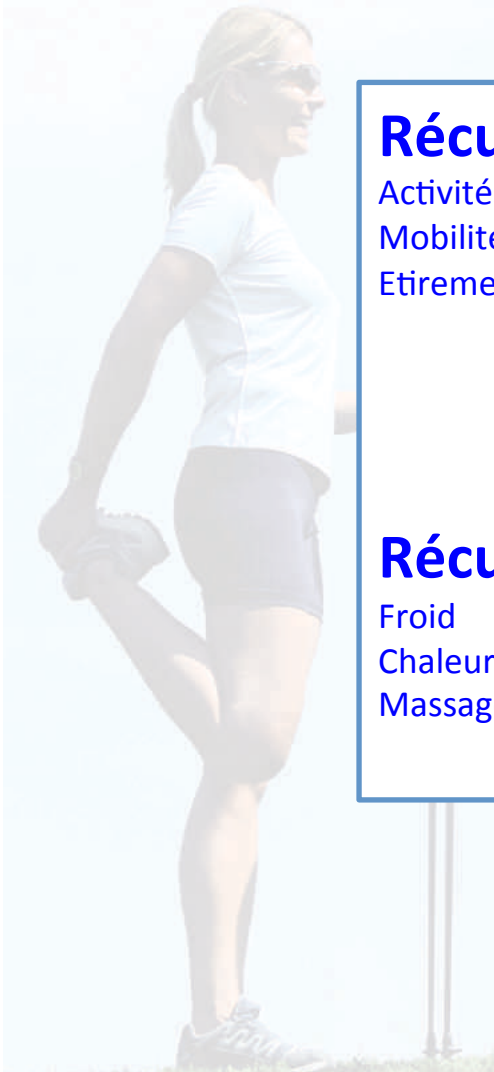
A J+1

Récupération active

Activités aérobies
Mobilité
Étirements

Récupération passive

Froid
Chaleur
Massage



2

A J+1

Récupération active

Séance type 1

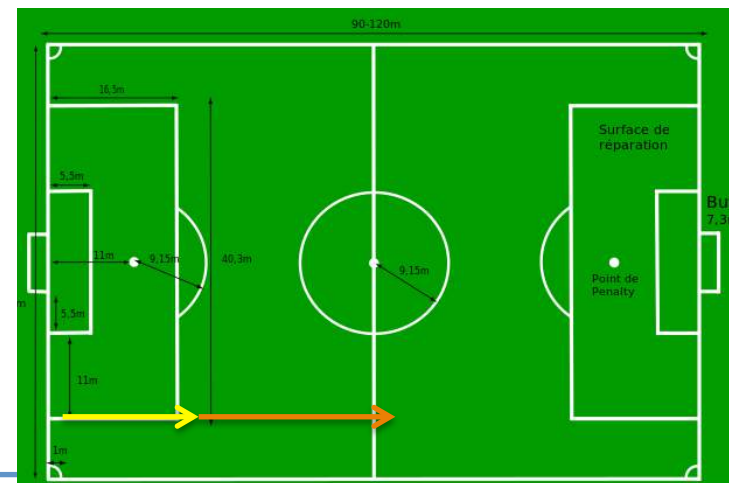
- Effort modéré aérobie : footing + allongés



- 15 à 20 min à 50 - 60% VMA
- FCM (-) 50 à 55 pulses ou 65_70% FCM
- 6 allongés sur 60 m
 - thématique dans les 16m50
 - déroulé jusqu'à la ligne médiane
- récupération 30 s entre chaque

Remarque :

Les lignes droites au $\frac{3}{4}$ de sa vitesse stimule la voie lactique et donc le cycle de CORI dans le foie pour la néoglucogenèse créant ainsi par l'association de 2 lactates (C3) un sucre en C6.



A J+1

Récupération active

Séance type 2

- Effort modéré aérobie et mobilité

12 min à 50 - 60% VMA

Associé à des courses spécifiques

Ateliers de mobilité (2 ateliers)

+ allongés sur 40 m après chaque passage aux 3 ateliers

X 6 passages (3x2)



6 piquets 1m80
8 coupelles



5 piquets 1m20
6 cerceaux
5 piquets 1m20

5 cerceaux
6 haies de 1m

5

A J+1

Récupération active

- **En intérieur**

Effort modéré aérobie Vélo
(80 – 100 rpm -150W)
18 à 20 min

Séance type 3



- **Efforts d'oxygénation sur appareil : 2 séquences**

1/ 12 min de vélo programme moyen avec 2 pics de niveau 6 à inclure aux 6^{ème} et 10^{ème} minutes.

- Routine d'étirement membres inférieurs

2/ 12 min sur ROTEX ou Rameur

- RQ : si problème sur le haut du corps, refaire la séquence 1 sur vélo !
- Routine d'étirement membres supérieurs

5

A J+1

Récupération active

- **En intérieur**

Effort modéré aérobie Vélo
(80 – 100 rpm)
18 à 20 min



Séance type 4

- 4 min à 80 watts
- 2 min à 100 watts
- 2 min à 120 w
- 2 min à 130 w

- 10'' vitesse -accélération
- 2 min à 100 w
- 10'' vitesse -accélération
- 2 min à 100 w
- 10'' vitesse -accélération
- 2 min à 100 w
- 10'' vitesse -accélération

- Retour au calme 4 min à 80-100 watts

Fréquence de pédalage RPM : 80-100 tours/min

2

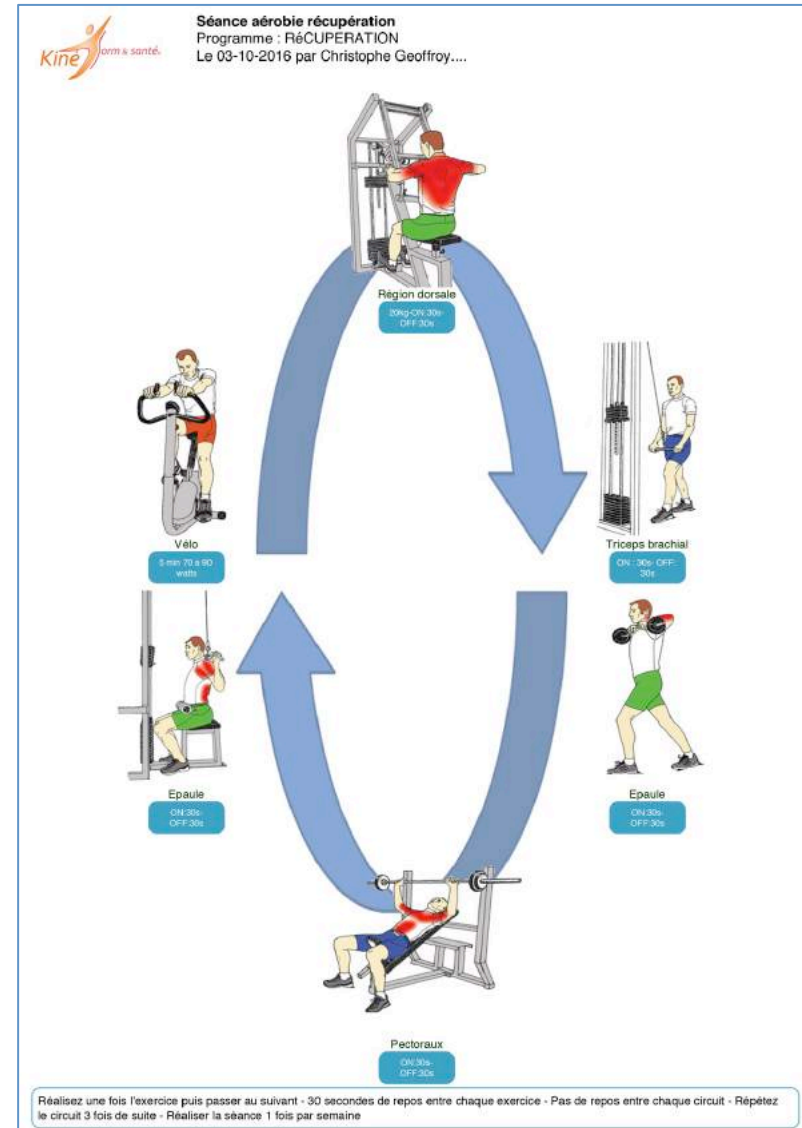
A J+1

Récupération active

Séance type 5

- **Drainage musculaire par mouvements guidés pour le haut du corps**

Musculation légère sur appareil : [4 à 6 séries de 8 reps à 40 - 50%]





4'-70/80w
 2'-100w
 2'-120w
 2'-140w
 2'-80w



2x10kg



8kg

12kg



12,5kg

20kg



2x10kg+barre

2x15kg+barre



TRX tirage



2x5kg

2X 10kg



20kg
 30kg



Barre vide
 2x5kg+barre

T1 : on :20'' off :40''
 Vitesse modérée
 T2 : on 20'' off 1min
 Vitesse modérée

2

A J+1

T1 : 8min
 T2 : 10min40

2

A J+1

Récupération active

B : Drainage musculaire par mouvements guidés pour le haut du corps

On peut également demander au sportif des séries de 15 répétitions lentes de contractions-relâchements contre des résistances faibles (30-50% RMD) des divers groupes musculaires sollicités pendant l'effort.

Bien marquée le relâchement pour la diffusion sanguine et les réaliser avec si possible les membres surélevées.



Séance type 4

2

A J+1

Récupération active

Séance type 4

AQUA-MOVING 10 à 15 min

- Nager, pédaler, « brasser de l'eau » + aqua_stretching
- Hamam ou Jacouisi : 5 à 7 minutes
- Passage dans le bain d'eau froide (importance pour les jambes et refroidissement des inflammations)
- la température à ELIXIA étant de 16 à 18° il est possible de s'immerger 2 fois 4 min par exemple.



5

A J+1

Récupération active

Massages - mobilisations

Entre 30 et 40s : total séance 4 à 5 minutes

Utilisation des blackroll

- Massage lent (drainage)
- Levée de tension au niveau musculaire
- Libération des blocages ostéo-articulaires (vertébraux)

Ischio-jambiers
Fascia-lata
Quadriceps
Adducteurs
Lombaires
Fessiers



2

A J+1

Récupération active

Etirement passif court (post effort)

Allongement passif, spécifique ou global avec un relâchement qui doit être total

Efficacité = Confort, lenteur, progressivité

- Position adaptée aux possibilités de la personne
- Positions sans "parasitage" périphérique
- Temps de maintien : dépend du profil de la personne (= 20 secondes)

Rechercher une certaine fluidité dans les enchainements favorable pour la mobilisation articulaire

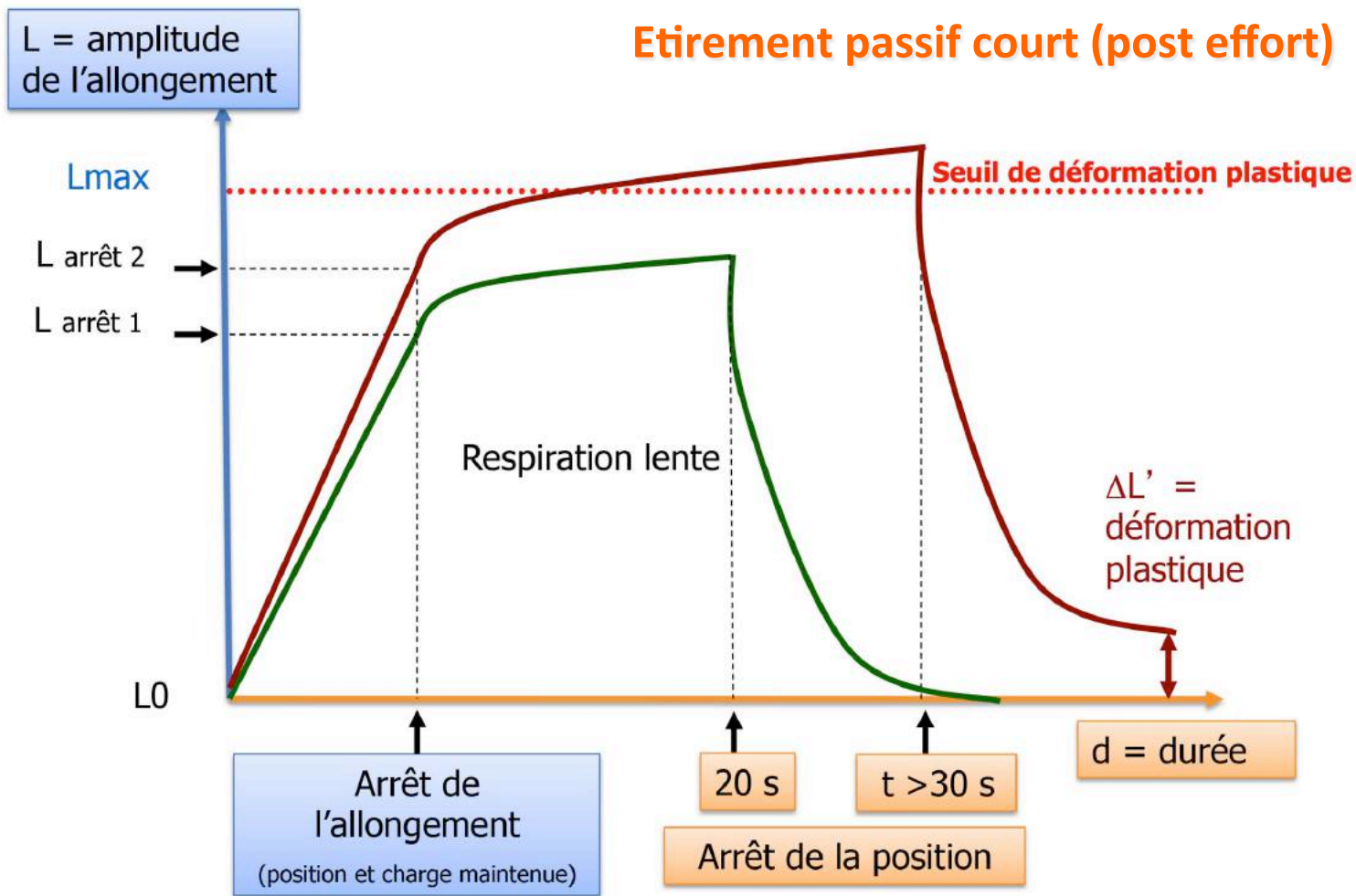


Réflexe myotatique inversé

Tonus ↓

Tension au sein du muscle ↓

Etirement passif court (post effort)



Importance de la charge (force) et du temps de maintien :

- Charge faible + temps court = **phase élastique**
- Charge faible moyenne + temps long jusqu' à 5 mn = **phase plastique** (tolérance)
- Charge importante + temps court > 20 s jusqu' à 1mn à 2 min = **phase plastique** (agressif)

2

A J+1

Récupération active

Objectifs

Étirement passif court (post effort)

L' étirement passif doit permettre aux muscles de :

- **retrouver leur longueur initiale perdue** retour longueur de repos musculaire uniquement en ré-harmonisant les structures contractiles par des étirements lents, courts et de faibles amplitudes.

Permet de faire céder les ponts rémanents d'actine/myosine (raideur) pour retrouver uniquement les amplitudes d'avant effort. Cela permettra donc de rendre leur extensibilités aux muscles et tendons et de la mobilité aux articulations.

- **rééquilibrer les tensions** entre les différents groupes musculaires,
- **Faciliter le drainage de retour** “ phénomène d'essorage ” ,
- **Obtenir une détente physique**, participe au retour au calme,

A NOTER : *Pas le moment de rechercher le gain d'amplitude sur un organisme meurtri par l'exercice*

2

A J+1

Récupération active

Comment procéder ou protocole

1/ Position de départ:

Allongez le groupe musculaire jusqu'à la sensation d'un tiraillement

2/ Placez correctement votre bassin, afin d'augmenter l'allongement

3/ Progressez lentement en soufflant, sans à coup jusqu'à l'obtention d'une amplitude maximale tolérée par l'organisme.

4/ Tenez la position environ 20 secondes.

5/ Chaque exercice sera répété 2 à 3 fois*, en variant les positions (inclure des rotations)

** Inclus dans la routine d'exercices*



A J+1

Récupération active

Séance collective

Les étirements :

Passifs courts

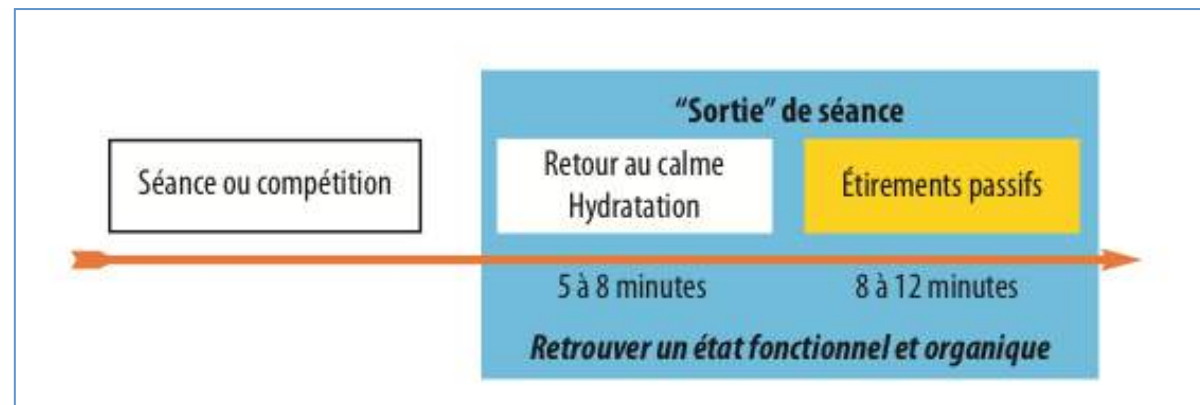
Amplitude non maxi

Maintien 12 s/ 15s

Répétés 3 x

sous la forme de routine

Durée 12 min



- ② **Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes** après l'effort, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- ③ **Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.



2

A J+1

Récupération active

Massages - mobilisations

Entre 60 et 90s : total séance 10-15 minutes

Utilisation des blackroll

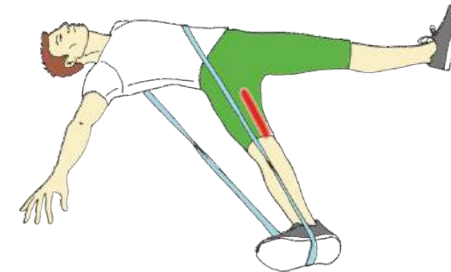
- Massage lent (drainage)
- Levée de tension au niveau musculaire
- Libération des blocages ostéo-articulaires (vertébraux)

Ischio-jambiers
Fascia-lata
Quadriceps
Adducteurs
Lombaires
Fessiers

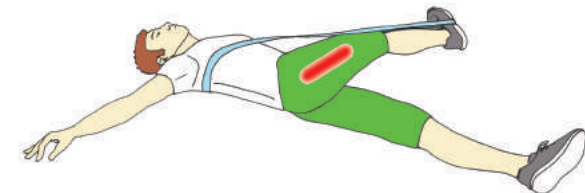
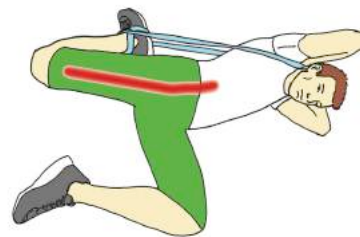


5

Module : récupération



Routine de mobilisation articulaire avec élastique



Tenir 15 à 20 secondes chaque position – renouveler 3 fois la routine
6 min

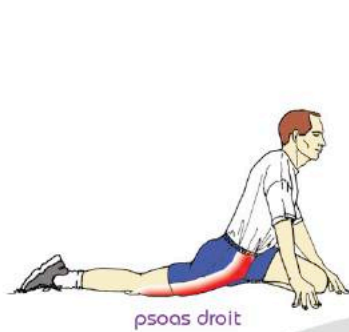
Module : récupération

Étirements passifs

Étirements passifs

Routine axée sur les membres inférieurs

Routine



psoas droit



pyramidal gauche



adducteurs



psoas gauche



pyramidal droit



quadriceps gauche



ischio-jambier droit



Tenir chaque position
⌚ 20 secondes

Durée totale de la séance
⌚ 8 à 12 minutes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

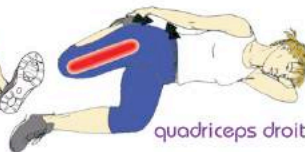
Répétez 2 à 3 fois cette routine



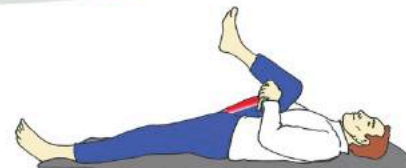
triceps -droit et gauche



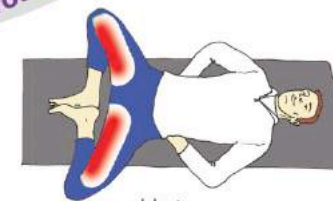
ischio-jambier gauche



quadriceps droit

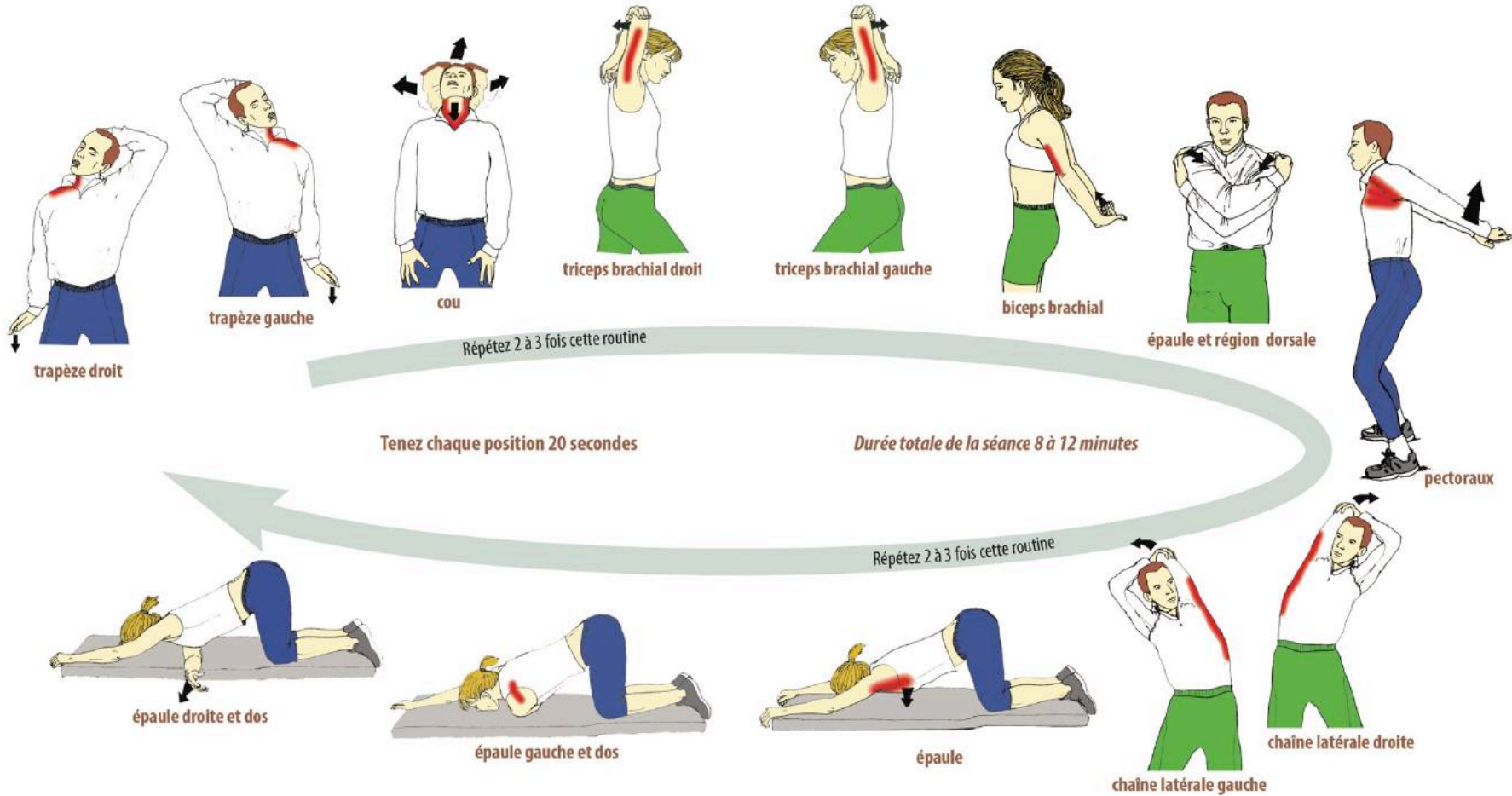


grand fessier - droit et gauche



adducteurs

Module : récupération



Au travail

Récupération active



Les possibilités sont réduites, mais elles existent par le biais des étirements passifs.

Dès lors d'une tension se fait sentir
Il faut avoir le réflexe "mobilisations"
Des petits mouvements,
Quelques étirements passifs..



A J+1

Récupération passive

Massages - mobilisations

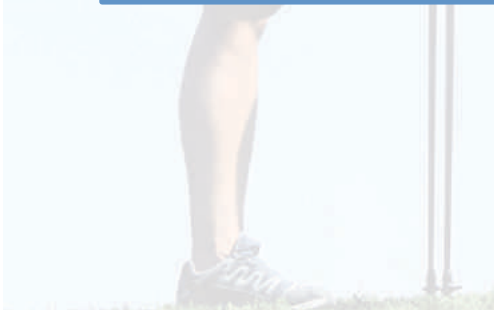
But : aide à l'évacuation des déchets métaboliques (drainage lymphatique), sédatif, circulatoire...Aucun de ces effets réellement prouvés scientifiquement mais « confort psychologique » important pour le sportif !

Durée : 20mn à 1h.

- **Manuel** : pétrissages lents et profonds, pressions glissées profondes, travail ponctuel sur les points douloureux (ponçage) et les insertions (décordage), décoaptations articulaires enchainées et mobilisations articulaires.

Insister sur les zones sollicitées à l'entraînement, sur les zones conjonctives sans négliger les demandes particulières éventuelles de l'athlète (ressenti).

- **Instrumental** : par des appareils (type pressothérapie) combinant un palpé roulé mécanique et une aspiration



A J+1

Récupération passive

Crochetage

Les perturbations (choc, effort, stress...) sont à l'origine :

- de la dilatation brutale des micro-vacuoles (œdème)
le glissement mécanique devient difficile ;
- des altérations intrinsèques au niveau de la fibre et du liquide intra vacuolaire,
entraînant des accrolements responsables de l'hypomobilité.
- celle-ci peut-être à l'origine de pathologies à distance.

Par exemple, une restriction de mobilité au niveau des tissus de l'avant-bras peut engendrer une épicondylite...



Importance de retrouver les glissements



A J+1

Récupération passive

L'électrostimulation

Courants excito-moteurs très basse fréquence – capillarisation (= 10 Hz).
A placer après la récupération active

But :

- réorganiser la distribution des débits sanguins du muscle vers les autres organes en favorisant le retour veineux, faciliter l'élimination des déchets métaboliques et préparer à la restauration des réserves énergétiques sollicitées pendant l'effort.
- Protocole : à réaliser immédiatement après l'exercice et avant le massage de récupération.

Fréquences - effets - intensité pour protocoles de récupération par électrostimulation		
1 -3 Hz	4 -6 Hz	8 - 10 Hz
Relâchement des fibres	Antalgique, endorphinique	Oxygénation des fibres

A J+1

Récupération passive



Bains alternés « type bains écossais »

- Intérêts

améliorer la circulation veineuse de retour :
réaliser un contraste thermique afin d'augmenter les échanges cellulaires en relançant la circulation sanguine.

Protocole - Il s'agit d'effectuer un bain chaud (40-42°) et un bain froid (8 à 10°) en alternance.

HTC membres inférieurs : 9 min (temps total)
1 min à 8-10° - 2 min à 40-42° (3 cycles)



A J+1

Récupération passive

Bain froid exclusif et froid et presso-thérapie

Il consiste en l'immersion des membres inférieurs et du bassin pendant environ 1 minute 30 à 5 minutes, dans une eau dont la température est voisine de 7° à 10° C.
La durée dépend aussi de l'habitude de chacun

Le game ready

Cuve avec moteur intégré et cordon relié à un manchon

Protocole :

Durée 20 à 25 minutes

Niveau de pression

Température



A J+1

Récupération passive



EFFET GENERAL = Sommeil +++

Cryo-gazeuse

But : faire descendre la température du muscle, stimuler le système vasculaire par une alternance de vasoconstrictions/vasodilatations, insensibiliser sur le plan neurophysiologique.

Moyens : cryothérapie gazeuse, cryothérapie pulsée, chambre froide (froid sec pendant 3' avec une progression de -30° , -60° et -120°C).

Remarque : quelques résultats scientifiques sur la limitation de l'œdème (DOMS), la récupération plus précoce de la force et de l'amplitude articulaire, sensation de bien-être. Peu encore de littérature scientifique sur le lien froid/récupération.

A J+1

Récupération passive

Bain chaud

Peuvent être bouillonnants avec des jets pulsés. Souvent utilisés quand les compétitions sont espacées car il provoque des sensations de « jambes molles ».

But :

- vasodilatateur/hyperhémique augmentant l'irrigation sanguine, la chaleur du muscle et permettant une meilleure diffusion des lactates en dehors du muscle.
- antalgique et décontracturant en atténuant les douleurs et en luttant contre les contractures.
- drainant : par un massage externe des jets



A J+1

Récupération passive

Le sauna

Par l'alternance du chaud et du froid, le sauna intervient dans l'épuration des déchets organiques, qui sont pour la plupart à l'origine des douleurs d'après effort.

C'est un bain de chaleur sèche, obligeant le corps à réagir par l'intermédiaire des glandes sudoripares.

Le protocole

L'idéal est de pratiquer cette séance de sauna 24 heures après l'effort.

Et le dernier sauna réalisé 72 à 48 heures avant la compétition;



La nutrition

Hygiène de vie ou la « **récupération et préparation invisible** »

L'alimentation : privilégier les aliments basiques (pomme de terre, fromages frais, légumes, + stock glycogène).



La nutrition

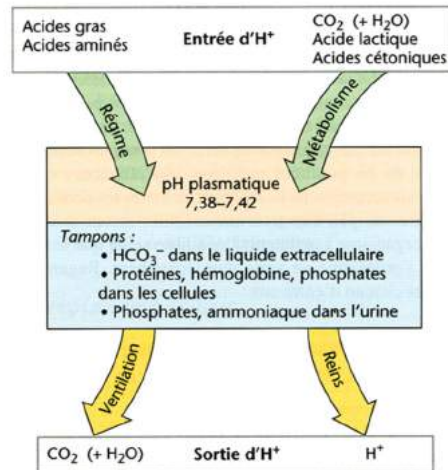
• L'équilibre acide-base (*étude de votre terrain*)

Aliments- boissons, acidifiants,
basifiants ou alcalins

Mode de vie
Activités physique



Equilibre +++



La nutrition

- L'équilibre acide-basique (*étude de votre terrain*)

L'adaptation de l'organisme aux changements de pH dépend de trois mécanismes:

- les systèmes tampons
- la ventilation (75%)
- Les reins sont beaucoup plus lents dans la mise en œuvre. Ils prennent en charge toutes les perturbations résiduelles du pH.

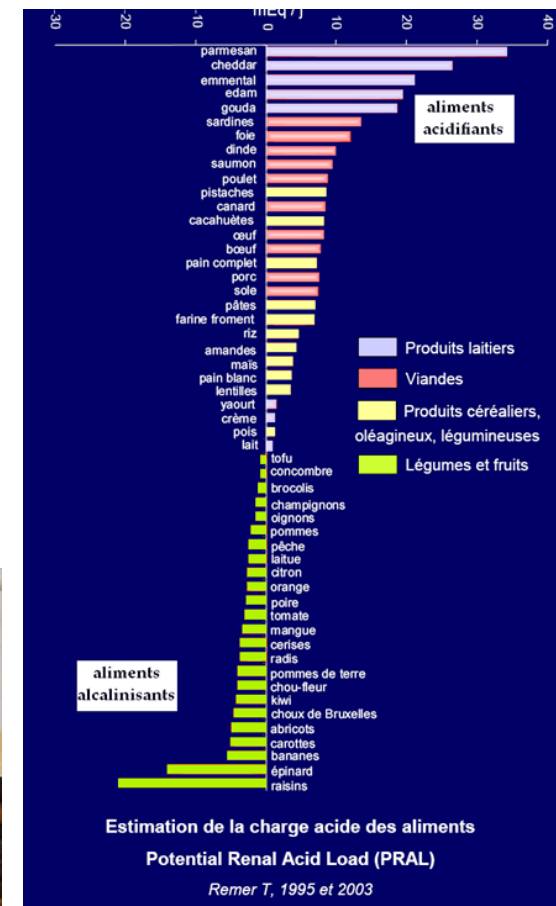
Les systèmes tampons sont la première ligne de défense, limitant de grandes variations.

La nutrition

L'équilibre acide-base

- Les apports alimentaires et métaboliques en bases sont limités.

- L'essentiel de l'équilibre acide-base va donc reposer sur l'élimination de l'excès d'acides.





Le Régime ACIDE-BASE
Quand le lien entre équilibre et bien être est une évidence

Tableau des indices PRAL



Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL
Viandes :		Légumes :		Fruits :		Céréales et féculents :		Laitages :		Boissons (en moyenne) :	
Bacon	25.0	Ail	-1.7	Abricot	-4.8	Pain	3.5	Babeurre	0.5	Bière	0.9
Bœuf	7.8	Asperge	-0.4	Ananas	-2.7	Farine	7	Bié	9.7	Bière blonde non filtrée	0.9
Bœuf en conserve	13.2	Aubergine	-3.4	Banane	-5.5	Pâtes	6.7	Camembert	13	Bière brune	-0.1
Canard	4.1	Brocoli	-1.2	Cassis	-6.5	All bran	6.69	Cheddar	15.2	Bière en pression	-0.2
Dinde	9.9	Carotte	-4.9	Cenise	-3.6	Avoine	13.31	Cheddar demi-gras	25.4	Boisson gazeuse au cola	0.4
Foie de veau	14.2	Céleri	-5.2	Citron	-2.6	Flocons d'avoine	10.7	Cottage	8.7	Café infusé	-1.4
Jambon fumé	90.8	Concombre	-0.8	Figue sèche	-18.1	Biscotte scandinave au seigle	3.3	Crème fraîche	1.2	Coca cola	0.4
Lapin (viande maigre)	19	Courgette	-4.6	Fraise	-2.2	Corn-flakes	6	Gouda	18.6	Jus de betterave	-3.9
Poulet	8.7	Champignon	-1.4	Framboises	-2.41	Couscous	1.14	Fromage blanc	11.1	Jus de carotte	-4.8
Porc	13.35	Chicorée	-2	Kiwi	-4.1	Croissant	5.1	Gruyère	19.2	Jus de citron	-2.5
Porc (viande maigre)	7.9	Choucroute	-3	Jus de citron	-2.5	Biscuit de seigle	3.3	Fromage à patte molle	4.3	Jus d'orange	-2.9
Salami	11.6	Chou-fleur	-4	Jus d'orange non sucré	-2.9	Farine de blé	8.2	Fromage fondu	29.7	Jus de pomme	-2.2
Saucisse	6.4	Chou de Bruxelles	-4.5	Jus de pamplemousse	-1	Farine de seigle	5.9	Fromage traité	28.7	Jus de raisin	-1
Saucisse de francfort	6.7	Endive	-2	Jus de pomme non sucré	-2.2	Millat	2.9	Glace	0.6	Jus de tomate	-2.8
Saucisse de foie	10.6	Epinard	-14	Mangue	-3.3	Orge	0.44	Gouda	18.6	Thé	-0.3
Steack	8.8	Fenouil	-7.9	Melon d'eau	-1.9	Pain de seigle, mélange de farine	4	Lait	2.5	Thé fruité	-0.3
Veau	9	Haricots	-3.1	Orange	-2.7	Pain de seigle, farine complète	4.1	Lait écrémé	0.7	Thé vert	-0.3
Poissons :		Haricot vert	-3.1	Pamplemousse	-3.5	Pain de blé, farine complète	1.8	Lait entier	1.1	Thé noir	-0.3
Anguilla	5.8	Lait de soja	-0.8	Pastèque	-1.9	Pain de blé, farine blanche	3.7	Lait entier pasteurisé	0.7	Vin blanc sec	-1.2
Cabillaud	7.1	Laitue	-2.5	Pêche	-2.4	Pain blanc	3.7	Lait condensé	1.1	Vin rouge	-2.4
Carpe	7.9	Lentilles	2.15	Poire	-2.9	Pain complet	1.8	Blanc d'œuf	1.01	Eaux gazeuses :	
Crevette rose	15.6	Mais doux	-0.77	Pomme	-2.2	Pâtes complètes	7.3	Jaune d'œuf	23.4	Aarvie	-23.5
Crevette grise	7.6	Mais jaune sec	2.97	Raisin sec	-21	Pâtes sans œuf	6.5	Mozzarella	6.0	Quèzac	-14.73
Crevette	8.7	Oignon	-1.5	Raisin frais rouge	-3.8	Pâtes alimentaires blanches	3.0	Parmesan	34.2	Badol	-10.15
Filet de morue	7.1	Petit pois	1.2	Raisins frais blanc	-4.5	Pâtes alimentaires complètes	2.6	Petit lait	-1.6	Rozana	-9.83
Filetan	7.8	Poireau	-1.8	Oléagineux / Fruits à coque :		Riz blanc	4.6	Yaourt (lait entier et fruits)	1.2	Salvetat	-3.57
Haddock	6.8	Pomme de terre	-4	Amandes non blanchies	3.1	Riz brun	12.5	Yaourt (lait entier nature)	1.5	Parnier	-1.59
Hareng	7	Poivron	-1.4	Amandes blanchies	4.13	Riz précuit	1.7	Graisses et huiles :		San pelegino	0.58
Homard	7.3	Radis	-3.7	Amandes rôties à sec	2.36	Spaghetti	6.5	Beurre	0.6	Eaux plates :	
Moules	15.3	Roquette	-7.5	Cacahuètes salées	5.75	Rice Krispies	5.22	Huile de maïs	0	Evan	-1.64
Sardines à l'huile	13.5	Salade	-2.5	Cacao	-0.4	Riz blanc	4.6	Huile d'olive	0	Thonon	-1.64
Saumon	9.44	Soja	-3.4	Noisettes	-2.8	Ris complet	2.1	Huile de tournesol	0	Volvic	-0.5
Saumon rose	7.3	Tolu	3.17	Noix	6.8	Riz brun	12.5	Margarine	-0.5	Vittel	-0.49
Saumon en conserve	11.2	Tomate	-3.1	Pistaches	8.5	Spécial K	10.9	Mayonnaise	0.6	Contrex	3.19
Sole	7.4	Jus de tomate	-2.8			Sucrées :		Mayonnaise légère	0.98	Hépar	4.35
Thon en conserve	12.7					Biscuits secs	3.4				
Truite	13.5					Chocolat noir	0.4				
Truite saumonée	11.9					Chocolat au lait	2.4				
						Confiture	-1.5				
						Crème glacée à la vanille	0.6				
						Crème glacée aux fruits	-0.6				
						Gâteau	3.7				
						Gâteau au chocolat	6.0				
						Gaufre	4.4				
						Miel	-0.3				
						Pudding / flan	1.3				
						Sucre blanc	0				
						Sucre brun	-1.2				
						Tiramisu	1.4				



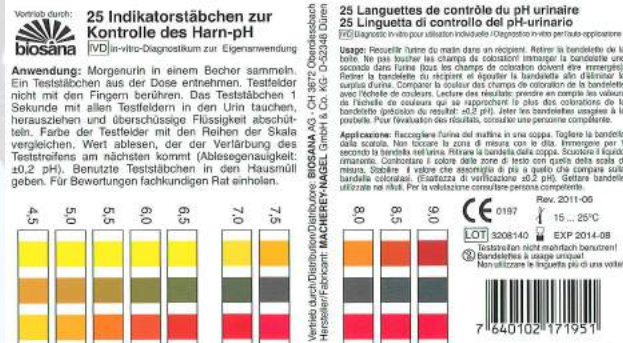
La nutrition

www.acide-basique-aliments.com

* Tableau issu et adapté des études menées par Thomas REMER et Friedrich MANZ, 1995

La nutrition

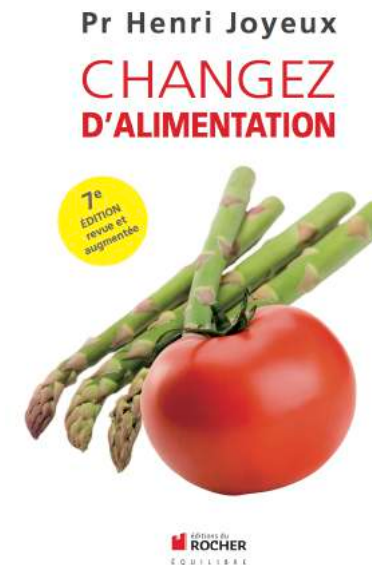
- **L'équilibre acide-base** : étude du terrain
- Comment faire ? Comment savoir ?



pH	qualité de l'urine	qualité du terrain	Remarque	Dispositions à prendre
inférieur à 7	• acide	• acide	• mode de vie acidifiante ou faiblesse métabolique face aux acides	• désacidifier le terrain
de 7 à 7,5	• neutre	• neutre • acide	• bonne santé, si 1 ^{re} urine du matin acide • si 1 ^{re} urine du matin aussi neutre, car insuffisance métabolique face aux acides	• maintenir l'hygiène de vie actuelle • désacidifier le terrain et stimuler les reins et la peau
supérieur à 7,5	• basique	• basique • acide	• chez le végétarien ou si prise excessive de minéraux basiques • insuffisance métabolique face aux acides	• maintenir l'hygiène de vie, attention aux carences en protéines • diminuer les apports de minéraux basiques • désacidifier le terrain

La nutrition – particularités

- bibliographie
- Christopher Vasay



Le célèbre biologiste Jean Rostand avait raison : « Mieux vaut un bon menu qu'une ordonnance ! »

Même si Léon Tolstoï tempère notre enthousiasme car « Les êtres humains préfèrent souvent aller à leur perte plutôt que de changer leurs habitudes »

La nutrition

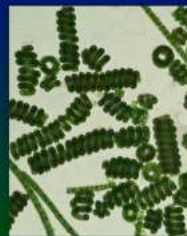
➔ Les compléments alimentaires :

Riche en minéraux et acides aminés :

La spiruline contient :

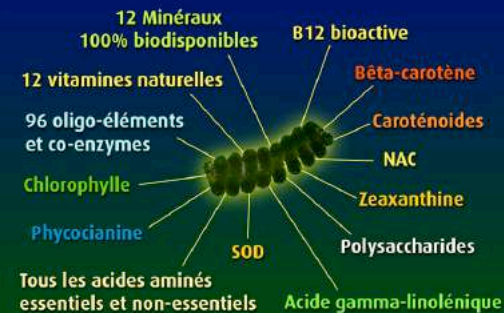
- tous les minéraux
- + tous les acides aminés
- + chlorophylle = nettoyage

La plus riche des sources nutritives

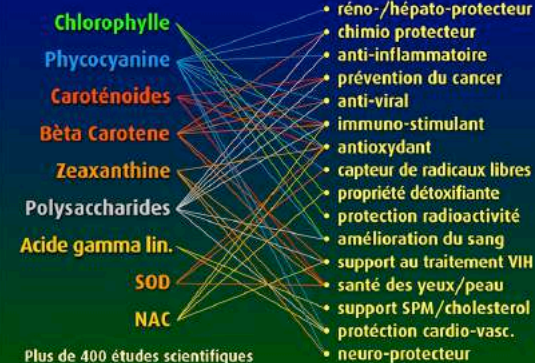


- 60% de protéines végétales
- Vitamines & minéraux
- B12 bioactive
- 96 oligo-éléments
- Antioxydants
- Chlorophylle
- Phycocyanine
- Caroténoïdes
- Enzymes tel que SOD
- Acide gamma-linolénique

La Spiruline: une synergie parfaite!



Études scientifiques



Organisation avec un groupe

Groupe divisé en 3

Récupération active
extérieur



Récupération
activité
portée



Soins, repos



Module : récupération

Encadrer une séance de récupération



Encadrer une séance de récupération

1/ S'imposer avec le groupe...

Maitriser son sujet
Trouver les arguments
Etre capable de démontrer et de faire ressentir



Encadrer une séance de récupération

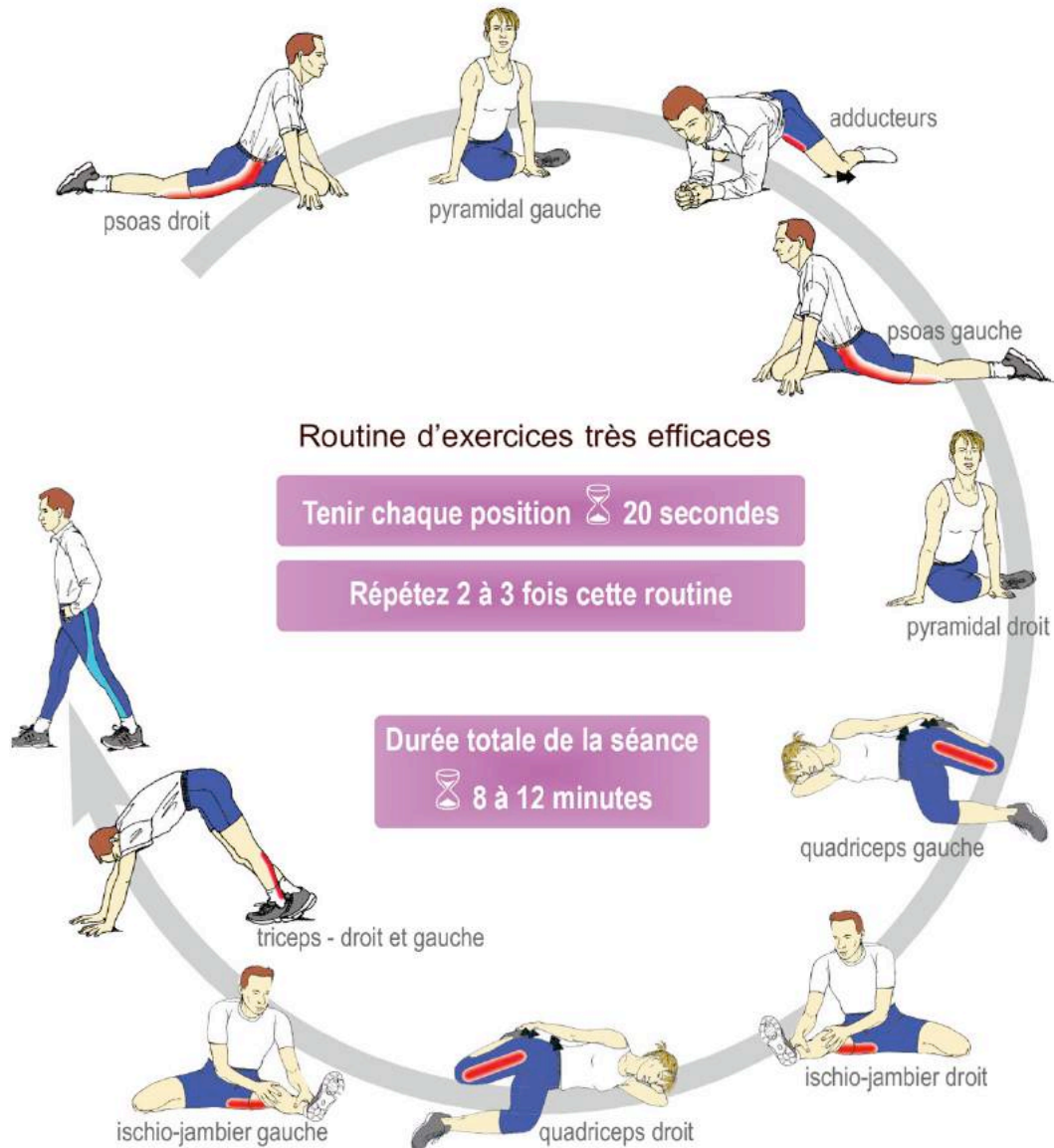
2/ Positions adaptées = efficacité
= pas de mise en échec
= proposer plusieurs positions par groupe musculaire

3 niveaux de difficulté
Les sujets choisissent par rapport
à leurs possibilités, leur ressenti



Encadrer une séance de récupération

3/ Rester classique dans les positions utilisées
Routine +++
Routine +++

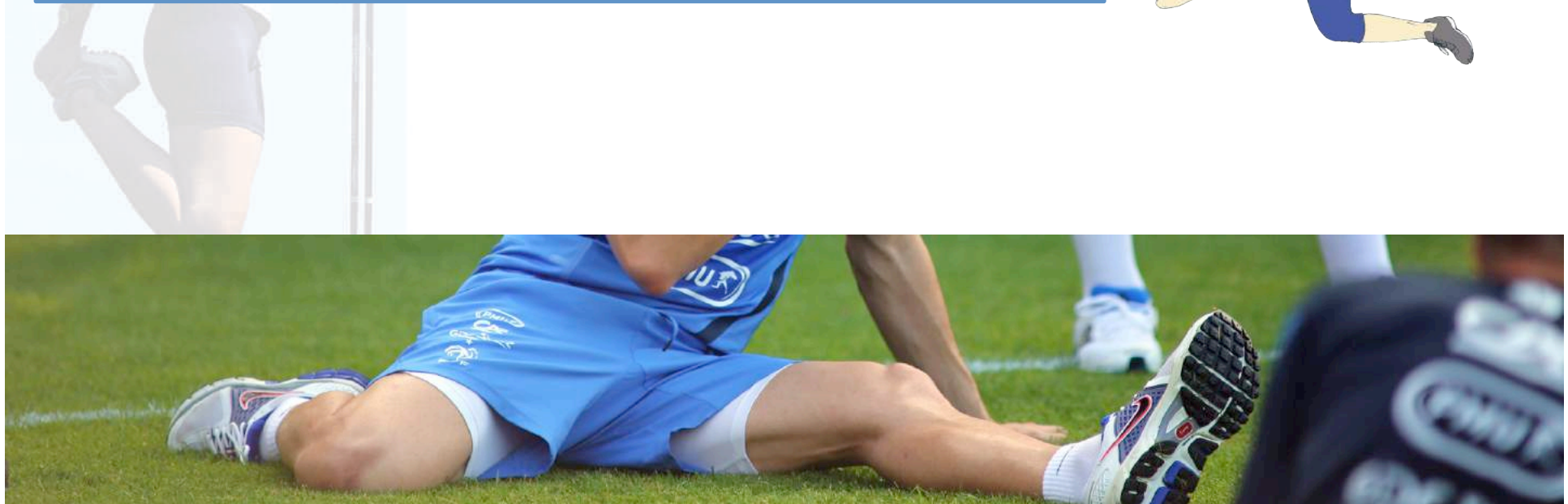
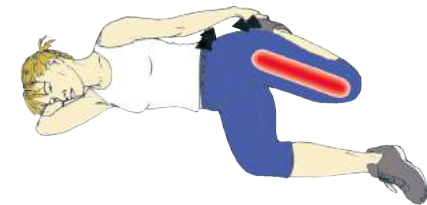
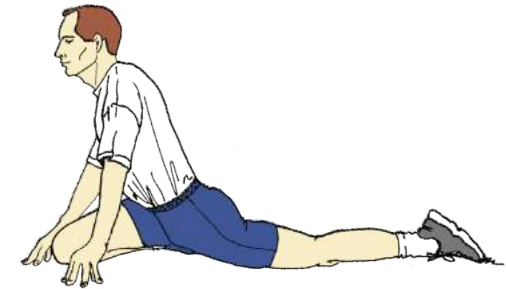


Encadrer une séance de récupération

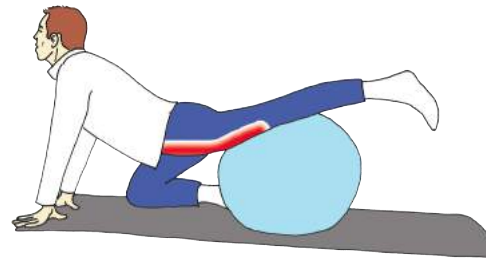
3/ Rester classique dans les positions
utilisées

Petites variantes de temps en temps

QUADRICEPS



Encadrer une séance de récupération



4/ ATTENTION – la séance peut être personnalisée

Ludique (swiss ball – TRX - élastique)



Encadrer une séance de récupération

5/ Séance libre

Annoncer juste les groupes musculaires à étirer

Le joueur utilise l'exercice qui lui convient

Vous restez en surveillance ou pour aider



Encadrer une séance de récupération

6/ Topo, informations collectives
= pique de rappel

Comprendre, apprendre, ressentir, agir

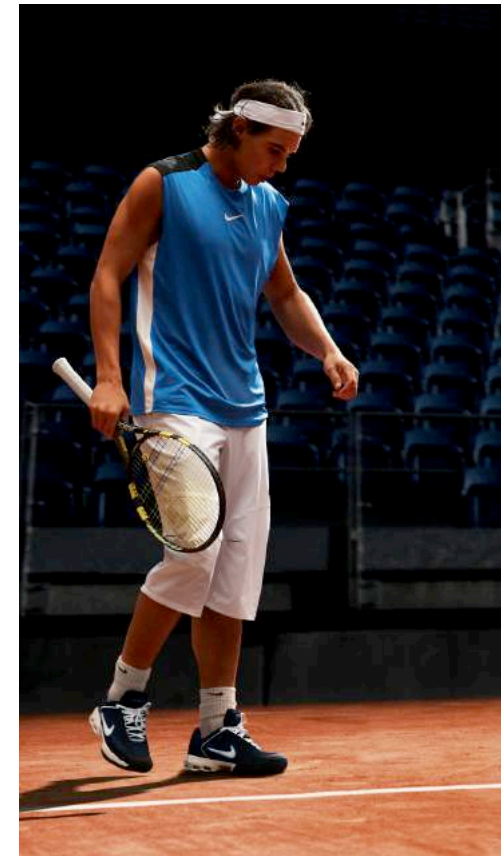
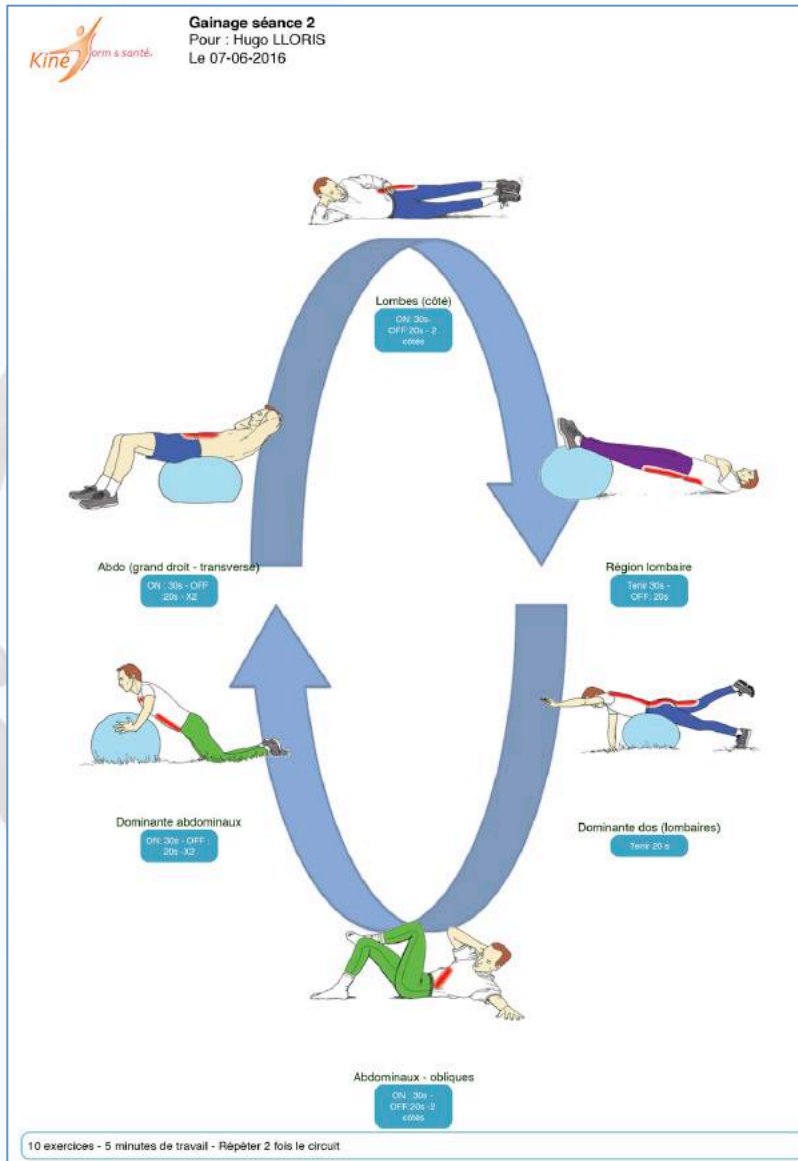
On pense toujours qu'ils savent

Étirements = tout sauf une perte de temps



Encadrer une séance de récupération

7/ Préparer votre séance



Conclusions

La récupération doit être soignée..

Importance de l'environnement

Lieu ou l'on se sent bien

Multifactorielle

Individualisée





Kiné  *form & santé®*