

Optimisez votre récupération

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

Toute personne s'entraînant doit prévoir des périodes de récupération dans son programme. Il est primordial que ces périodes soient prévues dans votre planification annuelle. L'objectif de la récupération est de refaire vos réserves d'énergie et de réparer vos tissus musculaires. La réponse du corps à l'entraînement est optimisée par de bons choix alimentaires qui permettent d'améliorer l'endurance, la force et le gain musculaire. L'hygiène de sommeil est également primordiale au processus de récupération et d'optimisation des performances.

Glucides – Refaire le plein d'énergie

Le muscle est un endroit où le corps peut entreposer du sucre, tout comme le sang et le foie. Dans le muscle, les glucides sont stockés sous forme de glycogène. Pour avoir une performance maximale lors d'activités physiques, vous devez consommer des glucides avant, pendant et après l'entraînement. Lorsque consommés sous forme liquide pendant votre entraînement (Gatorade ou jus de fruits), les glucides contribuent à ramener votre taux de sucre au niveau voulu. Le pourcentage optimal de glucides devant être présent dans une boisson d'entraînement est d'environ 6%. La consommation de glucides après l'entraînement permet de refaire la réserve de glycogène musculaire qui a été utilisée. L'ingestion de glucides doit être réalisée dans les 15 à 60 minutes suivant un exercice. Certaines études ont démontré que la mise en réserve du glycogène musculaire est bonifiée lorsque des protéines sont combinées à une "collation" post-entraînement. Le lait au chocolat est l'une des boissons ayant la plus grande popularité chez les athlètes.

Protéines – Réparer les fibres musculaires

Lorsque les muscles fournissent un grand effort, ils ont besoin de protéines pour croître et se réparer. Après l'exercice, un repas contenant une combinaison de protéines et de glucides permet de :

- Refaire les réserves de glycogène musculaire
- Minimiser la dégradation des protéines causée par l'exercice
- Synthétiser des protéines (réparation des tissus, croissance, construction)

Hydratation

Essentielle à la vie et au maintien d'une bonne santé générale, l'eau est le premier aide ergogénique contribuant à améliorer vos performances. Pendant les périodes d'entraînement, le corps perd du liquide et des électrolytes (sodium, potassium et magnésium), en grande partie par la sueur. Plus l'entraînement est long et/ou intense, plus vous perdez du liquide, plus vous devez refaire votre réserve. Il est important de boire avant, pendant et après l'entraînement. N'attendez pas d'avoir soif, car ce phénomène vous indique que vous êtes déjà déshydraté.

Réf. : Breen L, Philp A, Witard OC et al. The influence of carbohydrate-protein co-ingestion following endurance exercise on myofibrillar and mitochondrial protein synthesis. J Physiol. 2011; 589:4011-25

Bonne récupération!

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé, ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

kamikazzsport@gmail.com



Publié sur : www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec