



LA RECUPERATION

La récupération, essentielle en sport automobile comme dans tous les disciplines très sollicitantes et répétitives. Les courses se suivent, ne sont pas très espacées les unes des autres et se situent dans des endroits différents de la planète. Les décalages horaires accumulés sont par conséquent source de fatigue physique et mentale importante. La mise en place de protocoles de récupération sera d'autant plus importante afin de ne pas accumuler voire augmenter la fatigue physique et psychologique durant la saison. On peut définir 3 formes de récupération selon la période dans laquelle elles se situent :

La récupération à très court terme, juste après la course. L'objectif est de compenser les pertes en eau, reconstituer les pertes minérales, vitaminiques, les réserves énergétiques et anticiper la sur-fatigue. Le premier réflexe à adopter en récupération est de boire, par petites gorgées, ce qui permet de renouveler le volume hydrique corporel. Les boissons d'apport glucidique de type isotonique doivent être consommées à température ambiante car si elles sont trop froides, cela entraîne des crampes d'estomac et diminue l'absorption du liquide dans le sang. Elles favorisent la réhydratation de l'organisme, aident à éviter l'accumulation des déchets produits au cours de l'effort et permettent la reconstitution des réserves de glycogène (réserves de glucides dans le foie et les muscles). Préférer une boisson de récupération qui apportera à la fois des glucides, vitamines, minéraux et protéines pour faciliter la récupération musculaire. Dès la fin de la course, il est important d'apporter à l'organisme les acides aminés nécessaires pour assurer la réparation tissulaire. Il ne faut pas négliger l'apport protéique au risque de rencontrer des problèmes musculaires.

Dans tous les cas, un apport de protéines sous forme de viande maigre, de poisson ou d'œufs est nécessaire au cours du repas qui suit le Grand Prix. Ce repas doit comporter également des féculents (glucides complexes) alors que les aliments gras et acides sont à exclure pour éviter des troubles digestifs.

Il faut également valoriser la consommation d'antioxydants sous forme de vitamines (A,C,E contenues dans les fruits et légumes) et d'oligo-éléments (Zinc et Sélénium dans la viande). Les antioxydants permettent également de lutter contre le stress résultant de l'exercice prolongé et intense.

Un massage de récupération sera le bienvenu avant de reprendre l'avion.

La récupération courte : entre deux courses, une fois de retour chez soi. Elle se décline sous plusieurs formes :

Une récupération active sous forme de course à pied ou natation à faible intensité pour éliminer la fatigue latente du voyage. L'élément aquatique permet de soulager toutes les tensions musculaires



et tendineuses accumulées lors d'une course. Il réunit fraîcheur, apesanteur et activité physique. Le pilote devra nager longtemps et à allure constante (aérobie sous maximale) de manière à favoriser l'élimination des déchets musculaires. La course en eau profonde ou « aqua-jogging » est utilisée également pour des séances de récupération active. Le sportif porte une ceinture adaptée lui permettant d'être en position verticale pour pouvoir se déplacer en courant dans le milieu. Ce dernier pourra alors se relâcher plus facilement. La pression de l'eau favorisera le retour veineux pour une meilleure circulation sanguine.

.la cryothérapie

.La thermothérapie : les bains alternés chaud/froid

. *La presso-thérapie qui permet d'accélérer le retour veineux et éliminer les toxines.*

. Les Sauna/ Hammam/ Jacuzzi

.Le massage qui, effectué dans un but **décontracturant** et de **récupération**, évite aux tensions musculaires de s'installer. Le kinésithérapeute cible les zones contractées : muscles du rachis cervical, fixateurs de l'omoplate, trapèzes,...ainsi que les muscles du rachis dorsolombaire. Il adapte ses techniques de massage en fonction du ressenti du pilote et des contraintes supportées par celui-ci selon le type de circuit. Le massage des membres inférieurs favorise la circulation veineuse de retour, et a un rôle de drainage en plus de la décontraction musculaire.

.La physiothérapie : si besoin, il faut traiter les douleurs tendineuses au plus vite pour éviter des complications éventuelles (tendinite) avec des techniques manuelles (massage, MTP) et avec des appareils adaptés (Ultrasons, Electrothérapie) en complément. Il existe des appareils d'électrothérapie portables qui peuvent s'utiliser lors d'un voyage : programmes antalgiques (ex :TENS) ou de récupération.

.Les étirements peuvent aider le muscle à retrouver sa longueur de repos et à éviter les courbatures. Il faudra rester en début de phase élastique (dès la sensation d'étirement) et ne surtout pas atteindre la phase plastique (douleur et blocage de la circulation).

En cas de **décalage horaire** important, il est recommandé de se « recaler » le plus vite possible à l'horaire du pays d'arrivée. Si l'heure d'arrivée est en journée, il faut essayer de ne pas s'endormir avant le soir, ou de faire une sieste courte, pour pouvoir dormir le plus facilement possible la première nuit.

La récupération longue ou totale en fin de saison ou entre 2 courses espacée. Les mois d'Août et Novembre s'y prêtent particulièrement. Elle se compose de plusieurs paramètres et peut aller de 2 jours à 1 semaine. Elle se compose de :

.une récupération active pour éliminer la fatigue latente.

.une récupération passive : massage, saunas, balnéothérapie, hammam...

.une récupération de « bien-être mental » à partir des mêmes thèmes.



.une période de réactivation où on remettra progressivement le pilote en action.

En conclusion, il n'existe pas une technique de récupération à privilégier plus qu'une autre, c'est l'addition de celles-ci (au choix) qui permet au pilote de retrouver son état physique et mental optimal dans l'objectif de maintenir son niveau de performance tout au long de la saison. Les moyens dont il dispose à son retour de course seront déterminants.