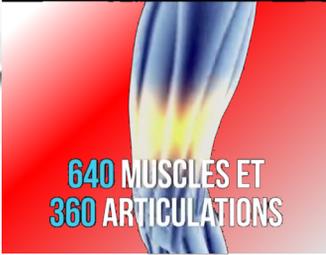


LES PRINCIPES DE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET BIOMÉCANIQUE

LE CORPS HUMAIN EN CHIFFRES



Le muscle nécessite un temps de récupération plus long que le temps nécessaire à la reconstitution des réserves énergétiques.

Les structures tendineuses: elles sont comme le muscle un tissu en perpétuel renouvellement.

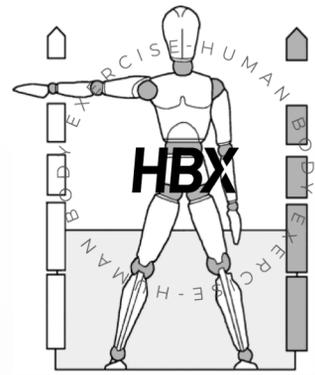
La douleur est un signe d'alerte qui nécessitera de prolonger dans le temps le repos. La douleur guide le temps de récupération. **Ne pas reprendre** d'activités si les douleurs persistent aux risques de se blesser.

Les structures osseuses : équilibre entre destruction et resynthèse du tissu osseux plus rapide chez les individus ayant pratiqué une activité jeune et assidue. Lorsqu'il existe une fragilité celle-ci est d'autant plus altérée que l'entraînement est intensif et peut conduire à la fracture de fatigue.



Conclusion : la durée de récupération musculaire et biomécanique est fonction de la disparition des douleurs musculaires est articulaires.

Nb: il est tout à fait possible d'alterner en sollicitant le lendemain d'une séance Membres Inférieurs, une Membre Supérieurs.



La fatigue centrale

Baisse de la motivation à réaliser une activité physique, fatigue nerveuse avec une altération de la commande motrice.

Cela entraîne

Une diminution de la **transmission des ordres** moteurs partant du cerveau.

Une diminution de la **force**.

Une diminution de la **coordination motrice**.

Altération des sens (proprioception, vision et audition)

Altération dans la prise de décision (sécurité)

Modifie les paramètres comportementaux (**anxiété, humeur, motivation pour l'action...**)

Perturbe le **sommeil** lorsque la répétition se prolonge sur plusieurs semaines, Résulte une baisse de la vigilance qui augmente le **risque de blessure**.

Les outils de la récupération psychologique

Le sommeil.

Le repos par l'arrêt ou la réduction du volume et/ou de l'intensité des activités.

La mise en œuvre des techniques d'optimisation du potentiel.