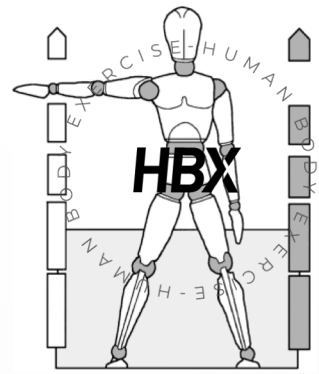
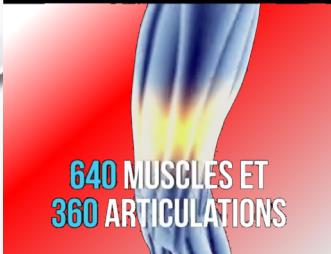


# LES PRINCIPES DE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET BIOMÉCANIQUE



## 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.

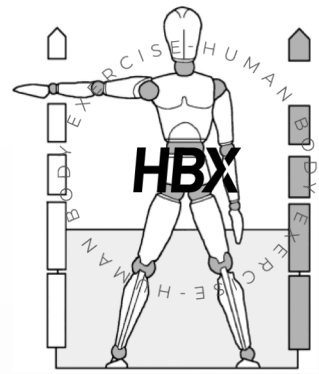
**La douleur** est un signe d'alerte qui nécessitera de prolonger dans le temps le repos. La douleur guide le temps de récupération. **Ne pas reprendre** d'activités si les douleurs persistent aux risques de se blesser.

**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.