

## La récupération

### ➤ Une hydratation quotidienne suffisante

L'hydratation représente la base de la récupération et de la performance sportive. La simple sensation de soif est le signe d'une déshydratation mineure mais suffisante pour altérer la performance sportive de 10%. C'est pourquoi il est primordial de s'hydrater tout au long de la journée, pendant les entraînements et les compétitions.



### ➤ Une récupération active

La récupération active en fin d'entraînement ou de compétition permet aux muscles de se relâcher ce qui élimine la fatigue musculaire.

### ➤ Un temps d'étirement

Les étirements sont essentiels après l'entraînement et la compétition (la tendance actuelle tend à dire qu'il faut attendre 1 à 2h avant de s'étirer). Ils permettent aux muscles de retrouver leur taille initiale et de mieux se contracter en vue des efforts à venir.

### ➤ Une alimentation adéquate

Une alimentation adéquate (variée, équilibrée et suffisante) permet d'optimiser les performances sportives dans un premier temps, et dans un second temps de reconstituer les stocks de protéines, de glycogène, de vitamines et de minéraux attaqués par l'effort physique plus ou moins intense. Elle joue aussi sur l'humeur et le moral.

### ➤ Un sommeil optimal

Un temps de sommeil suffisant et dans de bonnes conditions permet à réparer la fatigue mentale et musculaire accumulée lors de la journée.

Réalisé par Pauline BEILLARD - Etudiante en BTS Diététique - Ifom Nantes