



Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



La phase de recuperation de l'athète,

...

Késako ???

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



DÉFINITION

État physiologique pendant lequel l'organisme effectue un retour à ses constantes biologiques de base après un effort physique.

Cette période de temps permet à l'organisme de se régénérer mais aussi de s'adapter et donc de progresser!

L'athlète profitera donc de ce temps pour mettre en place des stratégies de récupération qui réduiront LA FATIGUE de sorte qu'il puisse « REBONDIR » et être prêt pour la prochaine séance d'entraînement ou la prochaine échéance de compétition sportive.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Quelles sont les types de fatigue que les stratégies de récupération peuvent diminuer ?

**FATIGUE
MÉTABOLIQUE**

Réserves
d'énergie

**FATIGUE
NEUROLOGIQUE**

Système
nerveux central
(cerveau)

**FATIGUE
PSYCHOLOGIQUE**

Sphère psycho-
émotionnelle


**FATIGUE
ATTRIBUABLE À
L'ENVIRONNEMENT &
AUX DÉPLACEMENTS**

Perturbation des
routines
Problèmes
d'adaptation

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



OBJECTIFS PRINCIPAUX DE PRATIQUER LES TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION


- **LIMITER LES MÉCANISMES DE FATIGUE**
- **CICATRISER LES DOMMAGES MUSCULAIRES**
- **RETROUVER RAPIDEMENT LE NIVEAU DE PERFORMANCE**
- **REDUIRE L'ALTÉRATION DES FONCTIONS COGNITIVES**
- **AMÉLIORER LA RE-SYNTHÈSE GLYCOGÉNIQUE MUSCULAIRE**
- **RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES**
- **PRENDRE SOIN DE LA SPHÈRE PSYCHO-ÉMOTIONNELLE**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024





La question bonus

Quel est
le **SUPER-ALIMENT**
que tous les athlètes
devraient
consommer ?

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



LA SPIRULINE

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

LA SPIRULINE, KÉSAKO?

Cyanobactérie ou micro algue bleu/verte,

elle est un aliment complet entièrement naturel avec aucun effet secondaire observé.

Un incroyable cocktail de plus de 100 éléments nutritifs différents, vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels rares et d'acides aminés naturellement faible en matières grasses et très facile à digérer.

Ce micro organisme contient plus de protéines que la viande ou le soja, plus de fer que les épinards et plus de bêta-carotène que les carottes !

La NASA a même calculé la valeur nutritionnelle d'1Kg de Spiruline qui serait identique à 1000 Kg de fruits et légumes !

- **apport nutritionnel** qui participe au fonctionnement des différents métabolismes physiologiques

- **augmentation de la VO2 max**, volume maximal d'oxygène utilisé par les muscles

- **récupération des lactates** et diminution des douleurs musculaires

Composition moyenne :

36 Kcal pour 154Kj

55% à 70% de protéines

15% à 25% de glucides

8% à 12% de minéraux

6% à 8% de lipides

3% à 7% d'eau

3% à 8% de fibres

Source et recettes associées:

« Avec de la spiruline » de Nicolas Ottart

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024