

Emilof
emilofcoaching.com
Entraîneur diplômé d'Etat
depuis 2008

**COMMENT BOOSTER VOS
PERFORMANCES ET FAIRE LA
DIFFERENCE
GRACE AUX RETOURS AU
CALME !**



1 Le retour au calme c'est quoi ?

Le retour au calme comme son nom l'indique est un retour au calme, un retour à votre état d'éveil « normal ».

Lors de votre séance sportive, votre température corporelle augmente, vos pulsations cardiaques augmentent et la stimulation de votre système nerveux augmente, il se passe un grand nombre de transformation bio-chimique au sein de votre corps et de votre organisme.

Le retour au calme c'est revenir à votre « état » d'éveil d'avant séance, réguler votre température corporelle, réguler vos pulsations cardiaques...

2. 2 types de retour au calme :

LE RETOUR AU CALME ACTIF

Le retour au calme actif c'est par un exemple un sprinter qui après plusieurs courses, fait des tours de pistes en marchant ou trotinant lentement.

Du point de vue d'un entraînement de musculation la récupération active, c'est par exemple quand vous faites entre 10 et 30 minutes de vélos « tranquillement » (entre 30 et 50 % de la VO2 max) après votre séance de jambes, la durée va dépendre de l'intensité de votre entraînement et des filières énergétiques utilisées (aérobie, anaérobie...)

En salle on dit « familièrement » pour faire « circuler » et « détendre » les jambes, en fait ce qu'il se passe c'est que vous ralentissez votre rythme cardiaque, vous réoxygénez les muscles sollicités lors de la séance, vous baissez votre température corporelle et vous rendez à vos muscles leurs longueurs initiales.

3. Comment faire un retour au calme actif ?

Un retour au calme actif se fait à la fin de votre séance de sport, il se fait, de préférence, selon les muscles sollicités lors de la séance, par exemple en musculation si vous avez fait les dorsaux vous faites entre 10 et 30 minutes de rameur, l'intensité doit être comprise entre 30 et 60% de votre VO2 max (allure tranquille), si vous avez fait Biceps/Triceps vous pouvez si vous disposez de cet appareil dans votre salle, faire du pédalage avec les bras...

Un autre côté intéressant aussi de la récupération active est le fait de revenir sur votre séance, pensez à ce que vous avez fait, aux performances que vous avez atteint, aux objectifs que vous pourriez désormais vous fixer, remerciez vous, remerciez votre corps et récompensez vous en vous offrant cette récupération active.

Quels avantages et bénéfices en tirer ?

Les avantages d'une récupération active sont :

Rendre aux muscles leurs longueurs initiales,
Réoxygénation des muscles,
Prévention des blessures,
Amélioration de la récupération donc des performances futures,
Satisfaction personnelle, donc optimisme,

Régulation du rythme cardiaque,
Entretien voir augmentation de la motivation.

Une plus grande « acceptation » des cycles de repos, une semaine de repos total, par exemple, après une compétition ou tout simplement pour soi.

En effet, en constatant, les effets positifs de la récupération active ou/et passive, vous serez plus à même d'« accepter » de prendre une semaine de repos de temps à autre, vous assimilerez la chose de manière positive, un peu du genre « reculer » pour mieux sauter.

LE RETOUR AU CALME PASSIF

1 Le retour au calme passif c'est quoi :

Le retour au calme passif, c'est tout simplement un retour au calme ou vous ne faites « rien » !

Le retour au calme se fait APRES la récupération active !

2.Comment faire un retour au calme passif ?

Vous prenez par exemple un tapis, vous vous allongez sur ce tapis dans un coin plus calme de votre salle ou chez vous...

Vous pouvez dans un soucis de confort mettre votre serviette sous votre tête.

Vous vous allongez lentement les bras le long du corps et vous vous concentrez sur votre respiration.

Vous relâchez bien le bas du ventre, votre respiration est de plus en plus lente et de plus en plus profonde.

Relâchez vous complètement, fermez les yeux, essayez non pas de faire le vide, mais plutôt de vous concentrer sur des pensées positives comme comment imaginez vous votre vie dans 10 années, si vous avez des objectifs de compétition imaginez votre niveau dans quelques temps, si vous avez des objectifs c'est le moment d'entretenir voir même de booster votre « FOCUS ».

Relaxez vous. Vous pouvez faire ce retour au calme durant 10 minutes par exemple, voir plus si vous avez besoin de plus.

Lorsque vous voudrez arrêter ce retour au calme passif, ouvrez les yeux et revenez à la « réalité » très lentement.

Ce moment privilégie une bonne transition, une bonne transformation, entre le comportement que vous aviez durant votre séance (excitation) et votre état d'éveil « normal » associé à votre quotidien.

Cela permet aussi de ne pas rentrer à la maison sur les chapeaux de roues et de chercher le sommeil, de tourner dans le lit.

En favorisant le sommeil vous récupérez encore plus et encore mieux.

Voilà cet article touche à sa fin. Merci à toutes et à tous de l'avoir lu.

Bien entendu il y a d'autre moyens de récupérations, massage, sauna, étirements, sieste, électro-stimulation, whey, bcaa, etc...

J'ai souhaité dans cet article en proposer 2 « simples » à réaliser, 2 simples à instaurer dans vos entraînements comme une sorte de « rituel », de bonnes habitudes à prendre.

Echauffement, corps de séances, récupération active, récupération passive = RESULTATS !

Emilof

www.emilofcoaching.com

Coach sportif diplômé d'Etat depuis 2008

ON NE LACHE RIEN !