



La récupération

Introduction

La récupération est un facteur primordial dans la préparation physique et technico-tactique des sportifs. Sans celle-ci, les athlètes peuvent très rapidement être les victimes du surentraînement. Cette récupération ne signifie en aucun cas repos (aucune activité). Elle est minutieusement calculée en fonction des objectifs à atteindre. Qu'elle soit entre les exercices, entre les séries et entre les entraînements, l'entraîneur doit en tenir compte durant l'élaboration des séances et de la programmation.

Les points importants

En fonction de l'objectif choisi par l'entraîneur, les temps de récupération sont à respecter. Ces temps sont ceux donnés dans les différentes filières énergétiques.

Imaginons que l'objectif soit l'amélioration de la vitesse gestuelle. L'entraîneur choisit un temps de travail relativement court (5'' par exemple). Il demande à ses élèves de récupérer 10''. Il ne respecte donc pas les temps donnés par les études scientifiques. Les boxeurs vont enchaîner les répétitions sans obtenir une récupération complète. Le muscle va fatiguer, et le boxeur va doucement basculer dans une autre filière énergétique. L'objectif ne sera donc pas atteint.

Entre chaque séance, en fonction du travail, une récupération est conseillée. Le boxeur ne peut pas « être à fond » tout le temps.

Il est donc conseillé de connaître les bases sur les caractéristiques de chaque filière énergétique.

Laisser trop de récupération va également ralentir la progression.

Ne pas également oublier la nature de cette récupération (active, passive, complète ou incomplète).