

CARTE BLANCHE CTC

PETIT GUIDE DE LA RÉCUPÉRATION



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Mars 2023

1





S'alimenter

**Il est important d'avoir
une alimentation
équilibrée et variée et de
manger rapidement
après la séance.
Mais de quoi avons-nous
besoin pour récupérer ?**

Les objectifs de l'alimentation pour la récupération sont de **refaire le plein d'énergie**, en faisant le plein de glucides et de fournir suffisamment de protéines pour la **récupération et la réparation des muscles**.

Aliments riches en glucides :

Céréales : riz, quinoa, pâtes, pain blanc...

Légumineuses : lentille, haricot, pois-chiches,...

Légumes : patate douce, pomme de terre, maïs, panais, carottes...

Fruits : banane, raisin, pomme, orange, ananas...



Aliments riches en protéines :

- Viandes : boeuf, volailles... évitez la charcuterie qui est trop grasse.

- Oeufs

- Poissons : saumon, sardine, thon, cabillaud, crevette...

- Produits laitiers : lait, fromage blanc et yaourt.

- Légumineuses : lentille, haricot rouge / noir, pois-chiche...

- Graines : noix, noisettes, amandes, courge, cacahuète...





S'hydrater

Il faut boire avant d'avoir soif !

Il est important de boire **pendant, avant et après l'effort** ! Il faut s'hydrater suffisamment avant de pratiquer. En moyenne on parle d'un litre d'eau dans les 2 ou 3 heures avant l'entraînement / match.

Et il faut continuer de boire régulièrement à petite dose pendant l'effort

Enfin, après l'effort, le plus tôt possible, il est conseillé de boire 1 bon litre d'eau par kilogramme perdu !

Attention :

L'alcool est un frein à la récupération.

Déshydratation → Cause de blessures et diminution de performance. (voir image ci-contre réalisée par l'INSEP).



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



L'hydratation du sportif

Fiche
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

DE LA SENSATION DE FATIGUE

DES PERFORMANCES

DU RISQUE DE BLESSURES

DE LA CONCENTRATION

DU TEMPS DE RÉACTION

DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

INSEP

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER POUR GAGNER

L'hydratation du sportif

Fiche
2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



UN TEST SIMPLE :



Poids
Juste avant
l'entraînement



Poids
Dès la fin de
l'entraînement

=
Sueur perdue
et non remplacée

Ne doit pas dépasser
2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

INSEP

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER POUR GAGNER



Recettes boissons

PENDANT

APRES

Energy drink (pour gourde de 50cl)

- > 20 cl d'eau robinet
- > 15 cl de jus d'orange
- > 15 cl de jus de raisin
- > Un c.s de jus de citron
- > Une c.s de miel
- > 1 pincée de gingembre en poudre
- > 1 pincée de curcuma en poudre



Isotonik (pour gourde de 50cl)

- > 40 cl d'eau minéral
- > 10 cl de boisson glucosée
(Jus de fruits au choix, Powerade...)
- > 2 à 3 pincées de sel de table



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE





Repos / sommeil

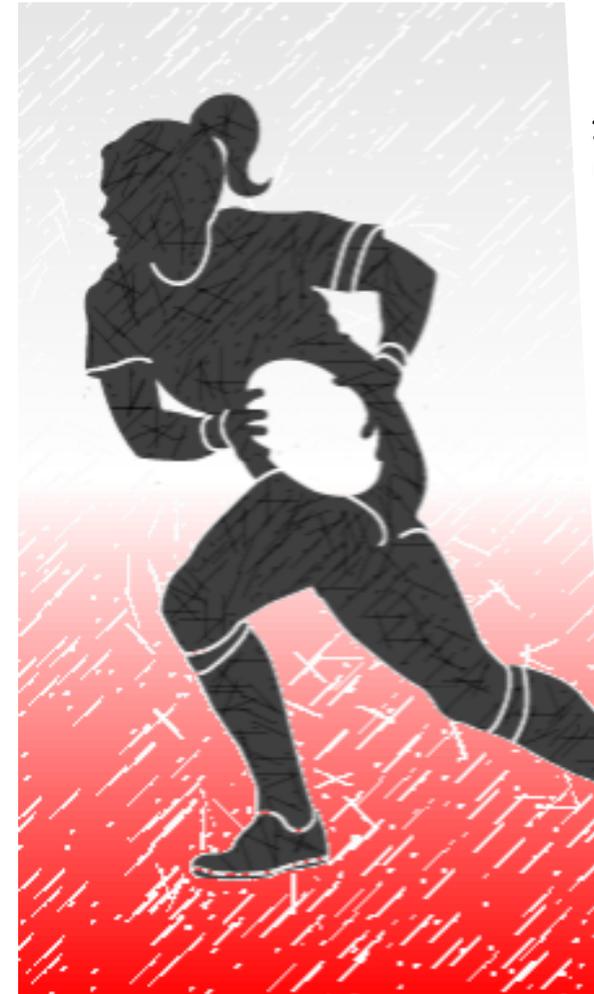
UN BON SOMMEIL

La bonne qualité du sommeil conditionne la bonne récupération ! Mais la compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.

C'est pourquoi il est conseillé de :

- **Se coucher suffisamment tôt** si possible (vers 22h-22h30)
- **Limiter, voire stopper, l'utilisation des écran** dans l'heure qui précède votre endormissement.
- **Manger léger avant de se coucher** et manger de préférence 2h à 3h avant de dormir.
- Faire **une nuit de 8h à 10 h**
- **Prévoir une sieste de 30 minutes environ, le lendemain** après-midi.

Grace au sommeil, j'optimise mes facultés...



1. **Prise de décision plus rapide et efficace**
2. **Meilleure vitesse de réaction / d'exécution**
3. **Plus de vigilance et une meilleure concentration**
4. **Plus longue endurance**
5. **Meilleure récupération musculaire**
6. **Meilleures habiletés motrices, avec plus de précision**
7. **Motivation accrue et besoin de se dépenser**



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE





Le massage

Toutes les études sur l'utilisation du **rouleau de massage** après l'exercice concluent que celui-ci aide à réduire les **courbatures**.

Les bienfaits du massage sportif sont :

- Améliorer la récupération musculaire.
- Réduire la douleur et les courbatures.
- Améliorer la flexibilité musculaire.
- Diminuer l'inflammation.

Quelques exercices avec un rouleau, trouvés sur internet :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ0WT3YaEg2kFXPIjjqQriZoscfg0YJSX>

(et il existe de nombreuses vidéos sur internet tout aussi bien réalisées !)

Mais aussi :

> L'auto massage à la main. Utilisez une huile de massage et exercez une pression soutenues sur le muscle (petite douleur supportable, sinon arrêtez !)

> Prenez rendez-vous avec un masseur kinésithérapeute (en club ou au cabinet)



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



BONUS

LE RUGBY FÉMININ



Rugby féminin à l'honneur !

Le 8 mars, c'était la journée internationale des droits de la femme !

Quelques jours après cet événement, je me permets de mettre en lumière plusieurs supports de communication qui mettent en avant le sport féminin, les rugbywomen et/ou les caractéristiques du rugby féminin.

- **Les femmes aussi ont le droit au rugby (communication LIFR)**
<https://ligueidf.ffr.fr/actualites/rugby-feminin/les-femmes-aussi-ont-le-droit-au-rugby>
- **La mallette pédagogique du rugby féminin (FFR)**
<https://formation.ffr.fr/article/mallette-pedagogique-la-pratique-feminine>
- **Sport au féminin (INSEP) :**
https://www.insep.fr/sites/default/files/media/downloads/sport_feminin_2022_2_web_insep.pdf

Des ressources à lire et à partager avec ceux et celles qui participent au développement de la pratique féminine.