## A quoi ressemble un concept de récupération optimal?





## **Déroulement**







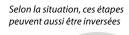


après 0–30 min



Réhydratation/ repas liquide

après 0-30 min









Repas complet

après 60–120 min

Récupération

Sommeil après 60-120 min



Fin de la compétition/ de l'entraînement

- L'alimentation et le sommeil sont les principales mesures de récupération
- Après la plupart des efforts, la récupération active est une mesure simple et efficace : Elle doit s'inscrire dans la routine
- · Si plusieurs compétitions se succèdent en peu de temps, il est possible de favoriser la récupération de manière accrue par le recours ciblé à des mesures passives
- · Prendre en compte les spécificités de son sport et ses besoins personnels
- · Planifier la récupération avec systématisme, tout comme les entraînements

## Elaboration d'un concept de récupération personnel



**Elaboration** d'un concept de récupération

Mise en œuvre/test des mesures élaborées

**Révision** du concept de récupération

Mise en œuvre/test des mesures améliorées

Jeux Olympiques d'hiver 2022 de Pékin

Phase d'entraînement

Phase de compétition 2020/2021

Phase d'entraînement

Phase de compétition 2021/2022

2022



Vérifier la faisabilité



Clarifier les responsabilités



- Protocole standard pour les entraînements et les compétitions
- Ritualisation, normalisation des processus
- · Combinaison de mesures
- · Attention à ce que les mesures de récupération prévues soient pertinentes et utilisables dans la situation donnée (pratique vs théorie)

