

Wilson, Stuart
Université d'Ottawa
Bradley W. Young
Bourse de doctorat 2021

Revisiter la récupération : Définir les significations, les modes et la gestion de la récupération du point de vue des athlètes d'endurance d'élite

L'entraînement pour la performance sportive repose sur la récupération, le processus de restauration de la capacité de performance entre les séances d'entraînement (Kellmann et coll., 2018). Une récupération efficace est proportionnelle à l'effort (par exemple, l'entraînement) pour stimuler l'adaptation, tandis qu'une récupération inadéquate mène à une accumulation d'effort et entraîne des résultats négatifs (par exemple, des blessures, le surentraînement, l'épuisement). Une meilleure compréhension de la récupération peut aider à composer avec la hausse de ces résultats d'entraînement négatifs (par exemple, Madigan et coll., 2022) et à améliorer les expériences sportives de tout athlète s'entraînant pour la compétition.

La récupération est théoriquement vaste et complexe, mais la recherche et la pratique se sont concentrées sur les domaines de la surveillance de la récupération (par exemple, par rapport à la charge d'entraînement) et de l'utilisation des modes de récupération (par exemple, les bains de glace, les pantalons de compression). Cependant, le suivi décrit les résultats de la récupération et non les processus utilisés pour les atteindre, et l'utilisation des modes de récupération en dit plus sur les ressources d'un athlète que sur ses actions. De plus, ces deux perspectives présentent la récupération comme un élément que les praticiens « appliquent » aux athlètes, faisant de ces derniers des « machines » qu'il faut bricoler au lieu d'agents actifs de leur propre récupération. Une solution consiste à considérer la récupération comme une compétence, une propriété de l'athlète qu'il peut posséder, pratiquer et améliorer dans la poursuite de ses objectifs sportifs. La performance et l'entraînement sportifs consistent en de nombreuses compétences, mais aucune recherche sur le sport n'a exploré la récupération sous cet angle.

L'objectif de ma thèse est d'explorer ce que cela peut signifier pour un athlète d'être compétent en matière de récupération, accomplie en deux étapes : L'étape 1 a consisté à comprendre ce qu'est la récupération et ce qu'elle implique du point de vue des athlètes qui la pratiquent, tandis que l'étape 2 consistera à comparer cette nouvelle compréhension avec la manière dont les athlètes procèdent à la récupération pendant leur entraînement habituel. Cette présentation abordera les résultats de l'étape 1. J'ai mené deux entretiens semi-structurés avec chacun des treize athlètes d'élite canadiens de sports d'endurance (six femmes, sept hommes; âgés de 25 à 31 ans; de neuf disciplines sportives), entre lesquels ils ont tenu un journal d'activité d'une semaine sur leurs mesures et leurs pensées liées à la récupération. Chaque athlète a participé à plusieurs Jeux olympiques ou championnats du monde (au moins un au cours des deux dernières années), ce qui en fait un des meilleurs athlètes d'endurance du pays. J'ai utilisé trois phases

d'analyses thématiques pour examiner ce que la récupération signifiait pour les athlètes, comment ils la mettaient en œuvre et comment leurs environnements sociaux et physiques la soutenaient.

Premièrement, les athlètes ont décrit la récupération comme étant *potentiellement vaste* tout en étant *limitée par la situation*. La récupération englobe un large éventail d'approches possibles couvrant de multiples dimensions, niveaux de concentration (c'est-à-dire un cadran de concentration) et solutions personnelles. Simultanément, la récupération était particulière à la situation, définie par ce qui aidait les athlètes (a) à absorber leur pratique passée et à se préparer à la suivante, (b) à se détacher de l'effort pour s'engager dans la restauration, et (c) à négocier des besoins contradictoires pour donner la priorité au bénéfice net. Ces résultats créent un cadre centré sur l'athlète pour décrire la récupération et suggèrent que la compétence en matière de récupération réside dans le tri des approches de récupération potentielles disponibles à tout moment pour déterminer et mettre en œuvre l'approche adéquate pour une situation donnée.

Deuxièmement, les athlètes ont assumé la responsabilité principale de la mise en œuvre de la récupération, et ont décrit cette mise en œuvre en utilisant trois compétences de récupération autorégulatrices : (1) « connaître son corps », c'est-à-dire connaître les tendances, les besoins et les plans pour sa récupération; (2) « écouter son corps », c'est-à-dire prendre conscience de ses sensations de récupération ou d'effort et les interpréter; et (3) « respecter son corps », c'est-à-dire adapter et/ou adhérer à la récupération en fonction de ce que l'on « connaît » et « entend ». Un quatrième thème, « Apprendre son corps », décrit la manière dont les trois premières compétences se sont développées, représentant la manière dont les athlètes ont pratiqué, affiné et maîtrisé ces compétences d'autorégulation de la récupération.

Troisièmement, les responsabilités des athlètes dans la mise en œuvre de la récupération (c.-à-d. les compétences d'autorégulation de la récupération) ont été soutenues par des acteurs dans leurs environnements physiques (par exemple, la maison, les sites d'entraînement) et sociaux (par exemple, les entraîneurs, la famille), qui ont servi à réguler, faciliter et fournir l'occasion de récupération. Les rôles de « régulation » impliquaient des acteurs effectuant ou complétant l'autorégulation de la récupération des athlètes (incitation, motivation, contrôle). Les rôles de « facilitation » consistaient à créer des conditions propices à une meilleure récupération de l'athlète (temps, compréhension, concentration). Le rôle de « fournisseur » consiste à fournir l'occasion de récupération, y compris des expériences spécifiques (p. ex., plaisir, connexion) et des ressources ou services (p. ex., massage). Ces rôles décrivent comment même une vision de la récupération axée sur l'athlète doit s'inscrire dans un réseau de soutien composé de personnes, de lieux et de choses, conçu pour optimiser les expériences d'entraînement des athlètes.

Pour résumer, l'étape 1 de ma thèse décrivait la façon dont les athlètes d'élite de sports d'endurance considèrent la récupération, exposait les compétences qu'ils utilisent pour l'autoréguler et décrivait comment leurs environnements social et physique pouvaient les soutenir dans leur quête d'une meilleure récupération. Cette nouvelle compréhension positionne la récupération comme une compétence qui peut être développée et valorisée par les

organismes en tant qu'outil axé sur l'athlète pour améliorer l'expérience sportive de tous ceux qui s'entraînent en compétition.