

LA PSYCHOLOGIE DE LA RÉCUPÉRATION CHEZ LES ATHLÈTES D'ENDURANCE

Stuart Wilson
Université d'Ottawa

CE QUE NOUS AVONS FAIT

- La récupération est le processus de retour à une performance optimale après un stress, impliquant des aspects mentaux, physiques et sociaux.
- Ma thèse s'est penchée sur la question suivante : « Que pourrait signifier pour un.e athlète d'endurance d'être compétent.e en récupération ? »
- Pour répondre à cette question, j'ai interrogé des athlètes d'endurance de haut niveau sur ce que signifie la récupération et sur les compétences qu'elle implique.
- J'ai également utilisé une série de courts sondages pour décrire la manière dont les athlètes utilisent ces compétences entre les séances d'entraînement.

CE QUE NOUS AVONS TROUVÉ

- Les athlètes d'endurance de haut niveau utilisent un large éventail de stratégies pour récupérer et s'appuient sur leur environnement et leur réseau de soutien pour faciliter la récupération.
- Elles et ils façonnent leur récupération à l'aide de quatre compétences clés en matière d'autorégulation :
 - Connaître son corps
 - Être à l'écoute de son corps
 - Respecter son corps
 - Apprendre à connaître son corps au fil du temps
- Les athlètes d'élite utilisent leurs capacités de récupération lorsqu'elles et ils se sentent plus stressés ou fatigués. Les athlètes ont appliqué ces techniques tout au long de la période de récupération entre les séances d'entraînement intense, et pas seulement immédiatement après une séance d'entraînement.
- En comparaison, les athlètes qui ne sont pas des athlètes de haut niveau utilisent des méthodes de récupération plus simples et plus réactives. Elles et ils appliquent principalement des compétences de récupération en réponse aux effets immédiats de leur entraînement, en fonction de leur niveau de fatigue ou de douleur.

WHAT YOU NEED TO KNOW

- La récupération ne se limite pas à la gestion des aspects physiques de l'entraînement (par exemple, l'utilisation de bains de glace et de rouleaux en mousse). Elle peut également inclure **le temps passé avec la famille et les amis, la pratique de loisirs en dehors du sport ou des stratégies pour gérer la santé mentale.**
- Les athlètes qui maîtrisent mieux la récupération appliquent des techniques **tout au long de la période entre des entraînements intensifs**, et pas seulement immédiatement après l'effort. Elles et ils adaptent leurs stratégies de récupération en fonction de leur état physique, mental et émotionnel.
- Les entraîneurs et les organisations sportives devraient reconnaître les différences individuelles dans les stratégies de récupération et offrir aux athlètes une gamme d'options et un soutien pour faciliter leur récupération entre des entraînements exigeants.

