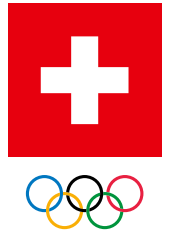
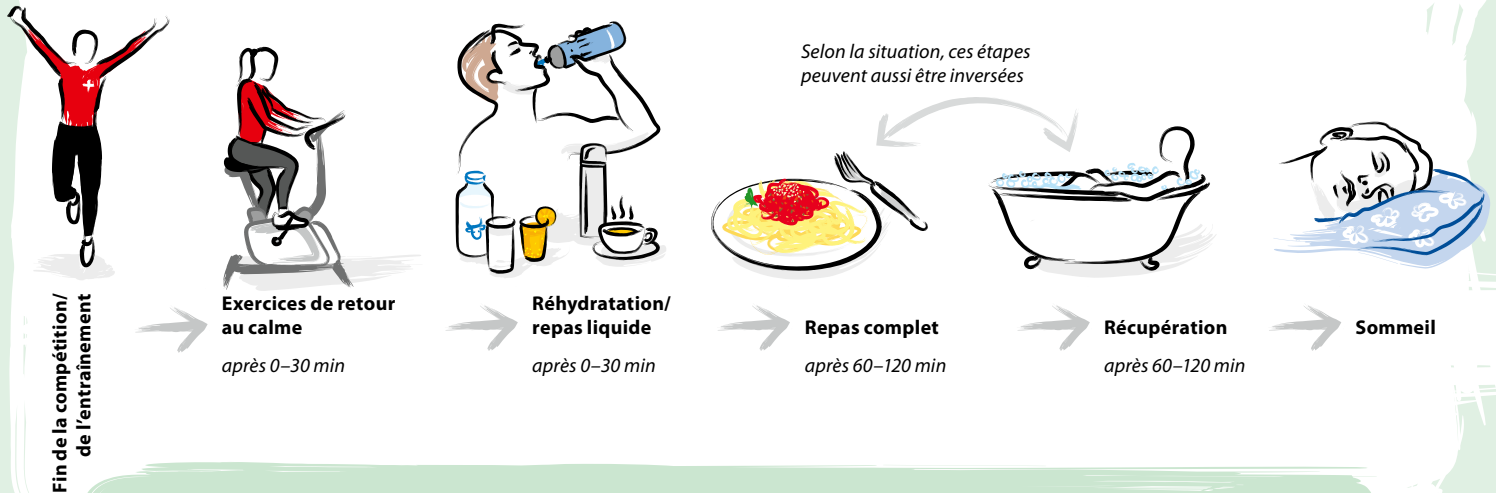


# A quoi ressemble un concept de récupération optimal ?

Simon Trachsel



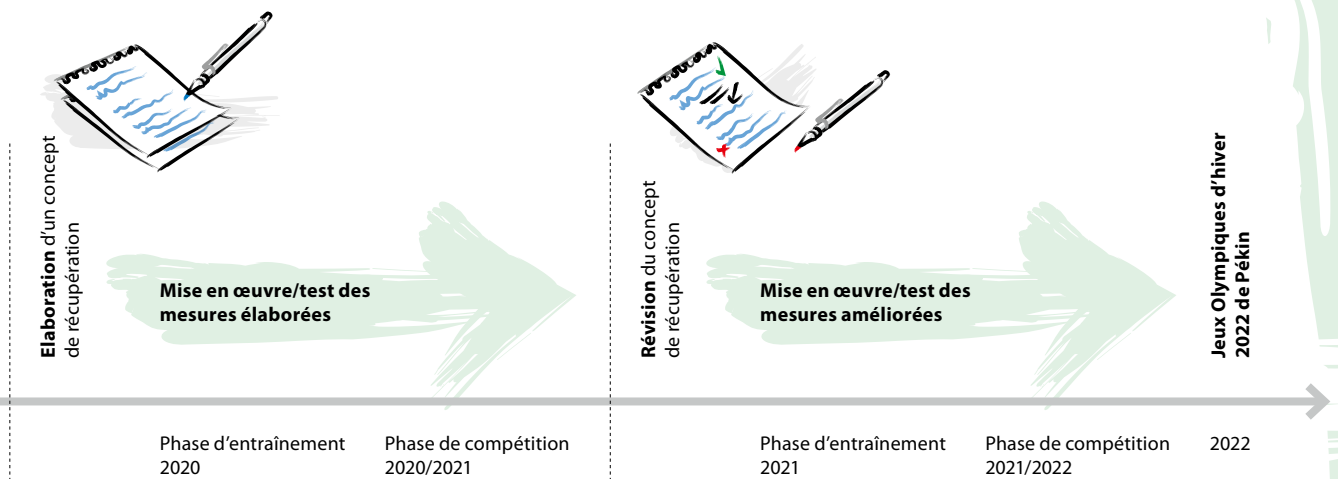
## Déroulement



- 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



- ✓ Vérifier la faisabilité
- ✓ Clarifier les responsabilités

### Conseils

- 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)