

RÉSUMÉ

Tous les sportifs soucieux de leur performance s'intéressent à un moment donné de leur carrière à la récupération. Elle fait partie intégrante du quotidien du sportif amateur jusqu'au professionnel. La restructuration des systèmes sollicités pendant l'effort va varier de quelques heures à quelques semaines : ceci est évidemment fonction de l'individu au vu de ses aptitudes naturelles à récupérer, de son environnement, du type d'effort fourni mais surtout les techniques mises en place ensuite pour optimiser le temps de récupération. Toutefois, la maîtrise et la connaissance de celles-ci ne sont pas toujours assimilées en théorie comme en pratique.

Face à ce constat, nous décidons d'entreprendre des recherches sur les méthodes de récupération référencées, afin d'informer et de conseiller les sportifs et leur entourage. Nous allons plus spécifiquement nous intéresser aux attentes des cyclistes, dans le but de maximiser leurs performances avec des techniques répondant à leur besoins.

Le manque d'un support d'information est révélé au sein de l'équipe de France de Cyclisme, d'où l'essor de ce projet : la création d'un livret sur la récupération post-effort chez le cycliste. Le livret se veut être simple et compréhensible par tous, afin qu'il devienne le partenaire du coureur dans sa progression. Nous n'avons pas la prétention d'élaborer le « plan de récupération idéal ». L'intérêt est de donner un « coup de pouce » au sportif et à son encadrement, afin qu'ils élaborent ensemble une récupération adaptée et que le sportif soit à l'écoute de son organisme.

Mots-clés : récupération, sport, cyclisme, étirements, cryothérapie.

Keywords : recovery, sport, cycling, stretching, cryotherapy.