



**LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL
COMMISSION REGIONALE DE L'ARBITRAGE
SECTION PREPARATION ATHLETIQUE**



LA RECUPERATION

COMMENT RECUPERER ?

AU NIVEAU MUSCULAIRE

Immédiatement après le match :

- Vêtements secs
- Etirements passifs
- Douche tiède
- Bas de contention (à porter pendant 2 à 3h)

Plus tard :

- Douche froide
- Elévation des jambes
- Repos
- Massage

AU NIVEAU NUTRITIONNEL

Immédiatement après le match :

- 33cl Jus de fruit + 33cl eau gazeuse
- Fruits
- Fruits sec

2 h après : REPAS

- Eau à volonté
- sucres lents (pâtes, riz, semoule...)
- viande blanche
- légumes
- fruits ou yaourt aux fruits

La récupération complète intervient entre 48h et 72h après l'effort

LES SEANCES DE RECUPERATION ACTIVE

Il s'avère très utile d'effectuer des séances de récupération dans les 24h (voir 48h) après un match ou une grosse séance.

Ce type de séance participe à la récupération en aidant l'organisme à éliminer les toxines produites lors du match (acide lactique..) et qui sont encore stockées dans les muscles du sportif.

Pour que l'élimination s'effectue, il faut que notre organisme se renouvelle en nutriments et en oxygène qui sont tous les deux transportés par le sang. Pour que le sang « propre » circule efficacement (vascularisation), il faut que notre organisme et nos muscles travaillent à une certaine intensité.

Exemple de séances :

- 2 x 20' de footing (entre 50 et 70% VMA) avec des étirements passifs après chaque série
- Natation
- Vélo