



Fiche 8

L'essentiel de la préparation mentale

RÉCUPÉRATION



Pour améliorer les performances sportives il est indispensable d'augmenter les charges d'entraînement (physique, technique, tactique, mental). La surcharge améliore les performances mais crée des douleurs et de la fatigue. Pour maximiser les bénéfices des efforts, la récupération est essentielle.

Quelle option choisir?

A



Entraînement

Repos

Récupération

B



Le concept clé



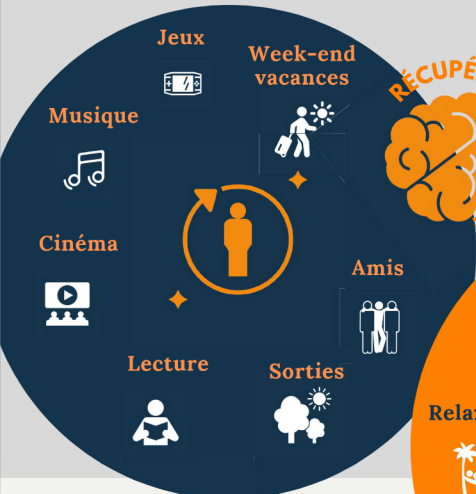
Les besoins en récupération augmentent avec la charge d'entraînement:



PERFORMANCE = ENTRAÎNEMENT + RÉCUPÉRATION



Donc il est aussi important de planifier la récupération que la charge d'entraînement.



Les moyens de récupérer



Attention Burnout !

Restez attentifs aux signaux ! Pendant les phases d'entraînement intenses, le risque de surentraînement et du burnout est présent.

Le Burnout intervient dans les cas de surentraînement sévères. Il est favorisé notamment par:

- 1 OBJECTIFS AXÉS EXCLUSIVEMENT SUR LE RESULTAT
- 2 LE CLIMAT D'ENTRAÎNEMENT COMPÉTITIF
- 3 LE PERFECTIONNISME

recommandations

- 1 OBJECTIFS
Fixez des objectifs de moyens
- 2 CLIMAT
Instaurez un climat d'entraînement d'apprentissage
- 3 CONFIANCE
Évaluez vos progrès personnels

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsport.fr