

the **CrossFit**[®]

J O U R N A L A R T I C L E S

Qu'en est-il de la récupération ?

Perspective de l'entraîneur

Greg Glassman



Lors de la certification/séminaire CrossFit à Golden Colorado cet automne, un événement souvent appelé le “Premier Sommet CrossFit”, plusieurs intervenants ont souligné l'importance du repos et de la récupération dans l'entraînement sportif, en mentionnant des tendances et études actuelles pertinentes sur le sujet.

Ceux qui ont été les plus inspirés par la discussion étaient Dan John, Tyler Hass et Robb Wolf. Mon respect et admiration pour Dan, Tyler et Robb, combinés à mon ignorance avouée des “techniques modernes de récupération”, ont rendu la suggestion de Tyler de consacrer un numéro du CFJ à la récupération une idée intéressante, surtout si Dan et Robb pouvaient être convaincus de participer.

sur 3

Pour être clair, ma critique de tout ensemble établi d'informations sur la récupération provient de plusieurs particularités de mon tempérament intellectuel et de la nature de ma pratique clinique. D'après mon expérience professionnelle, les protocoles d'entraînement réussis se révèlent au fil du temps par les performances exceptionnelles de leurs adeptes. À maintes reprises, tout au long de ma carrière, des performances exceptionnelles ont été facilement identifiées et attribuées aux détails du régime d'entraînement du pratiquant. Un processus naturel de questions et

des réponses tirent rapidement des stratégies plus puissantes : "D'où vient ce type ; apprend-il si vite ?" "Il est gymnaste." "Pourquoi ces gars sont-ils beaucoup plus forts que les autres ?" "Ils font de la musculation depuis des années." Comment est-elle devenue si mince si rapidement ? "En réduisant son apport en glucides à indice glycémique élevé." En observant, apprenant, posant des questions et expérimentant, nous avons pu construire un programme réussi dont les méthodes ont été entièrement rassemblées auprès de sportifs d'élite. Un jour, je veux demander, "Qui sont ces athlètes incroyables ?" à quoi on répondra, "les nouveaux reposés."

J'attends qu'un groupe, ou même un seul athlète d'élite, présente les fruits de son entraînement en techniques de récupération supérieures. Si et quand un athlète surpasse Greg Amundson ou Josh Everett et se distingue d'eux principalement grâce à son goût pour les bières fraîches, les massages, les bains glacés ou la compagnie de jolies femmes, nous allons expérimenter, analyser et évaluer ces préférences avec nous-mêmes puis avec d'autres athlètes. J'attends toujours. Personnellement, j'espère que les chouchoutages et les techniques de récupération avancées feront une différence substantielle. Ne serait-ce pas génial ?

Les rapports, ce mois-ci, ne me donnent pas de raisons d'être optimiste. La gestion du stress, les massages, le sommeil, l'hydrothérapie par contraste, l'hydratation, la récréation, les étirements et le traitement chiropratique sont en tête de liste des techniques de récupération prometteuses. Bien qu'aucune de celles-ci ne nous soit étrangère, ni même nouvelle dans l'entraînement sportif, nous n'avons pas de preuve

qu'elles fassent des différences mesurables dans l'accélération du développement de la performance d'élite. Je peux apprécier le potentiel que ces modalités offrent pour le confort, mais je ne vois pas l'augmentation de la performance.

Malgré cette vision critique des technologies de récupération, je dois ajouter que notre recommandation nutritionnelle pourrait apporter une valeur grâce à une récupération accélérée. Nous savons, par observation régulière, que la plupart des régimes à la mode (pauvre en graisses/riche en glucides/pauvre en protéines, principalement) n'ont jamais de chances.

"Une grande partie de la discussion sur les techniques de récupération se concentre sur l'évitement ou la réduction du 'surentraînement'. À mon avis, le surentraînement est indiqué par une performance régressive et ne comprend pas spécifiquement les symptômes atténués ou soulagés uniquement par un sommeil supplémentaire, des liquides, des massages ou des chouchoutages"

de survivre à notre protocole, indépendamment du repos ou de l'augmentation progressive. Nous avons également remarqué que l'adhésion stricte à notre protocole nutritionnel, au moins au début, en pesant et mesurant les aliments pour établir précision et exactitude dans le régime, confère un avantage qu'un respect moins diligent ne peut égaler. La suspicion est que notre stratégie nutritionnelle accélère la récupération, permettant un ou deux entraînements super productifs supplémentaires chaque semaine. Au fil du temps, cela crée un avantage athlétique distinctif.

Il faut noter que, bien que reconnaissant que le manque de sommeil, la déshydratation et le manque de flexibilité nuisent à la performance, je n'ai pas vu de preuve que le sommeil, l'eau ou la flexibilité au-delà des niveaux "normaux" améliorent les performances. Jouer au basket avec des menottes limitera votre jeu, mais je ne vais pas suggérer que retirer les menottes est la clé pour améliorer les performances au basket pour tous les joueurs.

Si nous regroupons les modalités de récupération comme des 'chouchoutages', ce que ma pratique clinique suggère, c'est que les athlètes chouchoutés performant généralement en dessous du 50ème percentile. Ceux qui sont plus enclins, par exemple, au yoga, à la méditation et au traitement chiropratique ne sont pas nos sportifs les plus remarquables. Je ne pense pas que le yoga, la méditation et le traitement chiropratique soient nuisibles à la performance ; je pense que le chouchoutage de soi et le désir de confort sont cependant corrélés avec peu de motivation et de succès. Pourquoi ceux qui sont les plus enclins à se soucier et à poser des questions sur le 'surentraînement' ont-ils autant de chances d'établir un nouveau record en Décathlon Olympique que de se surentraîner un jour ?

Une grande partie des discussions sur les techniques de récupération se concentre sur l'évitement ou la réduction du « surentraînement ». À mon avis, le surentraînement est indiqué par une baisse de performance et ne comprend pas les symptômes qui peuvent être atténués par plus de sommeil, de liquides, de massages ou de soins. Le surentraînement n'est pas un manque de sommeil, des douleurs musculaires ou une fatigue due à un volume d'entraînement excessif. C'est un épuisement neuroendocrinien lié à un travail trop intense ; plus de repos n'aidera pas forcément, mais réduira l'intensité.

Bien que des techniques de récupération insuffisantes puissent limiter l'adaptation à l'entraînement, elles sont clairement moins importantes que les limites posées par un entraînement insuffisamment intense. Une différence évidente entre l'approche CrossFit et d'autres méthodes de conditionnement physique est notre intensité de travail. Il pourrait être tentant de penser qu'un programme prévoyant des séances de 30 minutes offre plus de repos que celles de plusieurs heures, mais le problème avec des séances de trois heures n'est pas le temps de récupération, mais leur manque d'intensité pour optimiser l'adaptation.

Mon affirmation que le sous-entraînement est un problème bien plus important que le surentraînement ne signifie pas que je pense que le surentraînement est rare ou impossible. Non, non, et en aucun cas, mais je crois que le principal facteur du surentraînement n'est pas le manque de récupération, mais une préparation inadéquate aux niveaux d'intensité élevés. Cela est particulièrement évident avec notre Entraînement du Jour (WOD).

Nous avons conseillé dans « Commencer » et à de nombreuses reprises que le WOD est conçu pour dépasser les capacités des personnes les plus en forme et que commencer CrossFit en se lançant à 100 % dans le WOD mènera à un échec dévastateur. Nous recommandons à quiconque de passer un mois à « faire les mouvements » avant de se lancer à fond - « établir la constance avant l'intensité ». De nombreuses personnes dans les communautés sportives et les opérations spéciales, longtemps considérées invulnérables, ont été confrontées à l'épreuve de l'ego et de l'intensité. Plus de repos n'aurait pas aidé.

De plus, bien qu'inconfortable, contre-productif et généralement désagréable, le surentraînement n'est pas le monstre qu'il faut éviter à tout prix comme on le représente souvent. Le surentraînement est comparable à un rhume et n'est jamais

aussi sévère que la grippe. Montrez-moi un athlète qui ne s'est jamais surentraîné, et je vous montrerai quelqu'un loin de son potentiel. Il est très facile de ne jamais se surentraîner, mais le développement optimal se produit aux marges du surentraînement. En effet, si vous êtes loin d'être surentraîné, vous êtes loin d'une performance maximale.

Tout ce qui n'est pas exercice est récupération, mais pour moi, les bénéfices du temps libre ne viennent pas de l'amélioration des performances sportives mais de l'enrichissement de la vie. L'exercice, la forme physique, le sport et même la santé ne sont importants que dans la mesure où ils servent un but plus large : la vie. L'exercice et la forme physique nous rendent plus vivants, mais lire, jouer, étudier et aimer nous rendent aussi plus vivants et enrichissent notre vie, indépendamment de notre bien-être physique. Je recommande vivement de consacrer les 23 heures et demie de non-exercice par jour à enrichir votre âme. Cependant, si vous trouvez un chemin vers la grandeur athlétique qui nécessite des plaisirs, de l'alcool, des massages et peut-être une belle compagnie, envoyez-nous les détails et nous nous occuperons du repos. En attendant, nous continuerons à travailler davantage, plus rapidement, et à profiter de la vie pendant notre temps libre.



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du magazine CrossFit.