

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 4

Rubrik: L'étonnante faculté de récupération des sportifs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'étonnante faculté de récupération des sportifs

Batte, comme Alain Mosconi, deux records du monde de natation en moins de 48 heures, parcourir 4870 km. en 22 jours à la vitesse de 35 km/h comme les coureurs cyclistes du Tour de France, menacer à chaque compétition d'améliorer les records mondiaux de course à pied, pendant plus de trois mois par an comme l'Australien Ron Clarke, n'est pas à la portée de n'importe quel sportif. De telles performances témoignent de l'exceptionnelle faculté de récupération des athlètes modernes.

La récupération est le phénomène qui permet à tout individu sain ayant fourni un effort important de supprimer la sensation de fatigue et de stocker de nouvelles réserves énergétiques qui lui donneront les moyens, après un délai plus ou moins long, de refaire un effort d'intensité égale, ou presque, au précédent. Toute personne qui produit un effort consomme de l'énergie. Le carburant musculaire est apporté par l'alimentation: sucres, graisses, protides, et le comburant est l'oxygène fourni par la respiration. Un effort important impose une mobilisation des réserves énergétiques qui se traduit, lorsque la demande est supérieure aux disponibilités, par un conflit physiologique que l'on nomme la fatigue.

L'entraînement des sportifs a pour but d'augmenter ces disponibilités énergétiques musculaires et, par là même, d'allonger le délai d'apparition de la fatigue. La diététique, qui est la science de l'alimentation, a pour but, quant à elle, de fournir aux athlètes une alimentation dont les constituants seront les plus énergétiques et les plus digestes possibles.

Tous les sports ne requièrent pas de l'athlète le même effort. Les sports ne comportant pas de temps morts

sont plus « coûteux » que les autres du point de vue énergétique. Ainsi, on a déterminé que le golfeur consommait 223 calories à l'heure, c'est-à-dire 3,9 fois plus qu'au repos; un tireur à l'arc, 169 calories; un lanceur de bowling 190 et un joueur de volleybal 210. Pour les sports sans temps morts: le champion de canoë consomme 420 calories à l'heure; le cycliste 410; le cavalier 679; le nageur 524 et le marcheur 334.

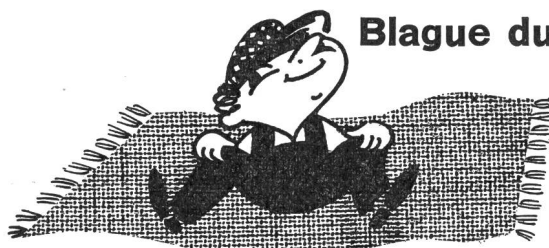
Selon ces résultats, il serait aisé de montrer que le cycliste qui consomme chaque jour autant de calories qu'un « travailleur de force » est le champion de la récupération. Il faut remarquer à ce propos que le cycliste consomme 3550 calories par jour environ, dont près des deux tiers en six heures de « selle », à la différence du travailleur de force dont les dépenses énergétiques sont espacées dans le temps. Il est relativement plus difficile de récupérer d'un effort bref et intense que d'un effort long et d'intensité moyenne, car, lors des efforts brefs et intenses, les muscles sont rapidement envahis puis intoxiqués par les déchets de la combustion musculaire, phénomène qui se traduit par des crampes.

Le facteur psychique n'est pas négligeable, car il entraîne des variations individuelles des facultés de récupération. Difficile à mettre en évidence scientifiquement, il est cependant bien connu des athlètes et de leurs entraîneurs. Le « nerveux » récupère moins vite que le « lymphatique », l'insouciant plus rapidement que l'anxieux.

L'étonnante faculté de récupération des sportifs modernes est, en fait, la somme de dons et d'acquis: dons en rapport avec la nature de chaque individu et acquis par l'entraînement physique et psychique.

Chacun peut améliorer ses facultés de récupération, mais il en existera toujours qui seront congénitalement plus doués que d'autres.

« L'Equipe » (AFP)



Blague du tapis No 180473?

Aucune blague, elle « vole » vraiment, la tondeuse à gazon avec moteur et coussin d'air

FLYMO

tellement basse et si légère, elle passe par-dessus talus, marches, bordures, le long des murs et des buissons, en laissant un tapis de gazon de première qualité, sans aucune trace.

Demandez, sans engagement, la démonstration de cette tondeuse volante dans votre jardin.

La liste des représentants vous sera fournie par la représentation générale:

Otto Richei S.A.

Machines pour les soins du gazon
tél. 056 / 2 23 22
5401 Baden, route de Mellingen



Succursale: Otto Richei S.A.
tél. 021 / 74 30 15
1181 Saubraz s. Aubonne