

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La régénération ne se limite pas au sommeil  
**Autor:** Günthör, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995294>

### **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:** 30.01.2025

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



# La rég

Photos: Blick, AquaDynamic, Montage: Regina König

« Pour récupérer,  
chacun a intérêt à faire  
ce qui lui plaît. »



# Régénération ne se limite pas au sommeil

«**P**our moi, à l'époque où je faisais de la compétition, la régénération ne se limitait de loin pas au sommeil. L'activité physique occupait une place privilégiée dans ma phase de récupération: elle constituait à la fois un dérivatif à l'entraînement et une compensation. Il était important que je puisse récupérer en pratiquant des jeux collectifs, en faisant du jogging et du vélo. Le stretching était également un bon moyen pour moi de me détendre, mais il y en avait d'autres, comme le sauna, le massage et le jacuzzi, qui m'apportaient également beaucoup sur le plan de la relaxation.

La régénération n'est pas seulement importante pour le physique. Elle fait également du bien au psychisme. C'est dire que dans cette phase aussi, il faut à la fois tenir compte du corps et du mental. On ne peut pas se contenter de toujours exiger; il faut aussi savoir donner.

Il n'y a pas de recette universelle. En fait, pour récupérer, chacun a intérêt à faire ce qui lui plaît. Dans les périodes d'entraînement intensif, cela permet de rompre la monotonie quotidienne et d'égayer un peu les programmes journaliers qui ont tendance à se suivre et à se ressembler. Car le train-train peut lui aussi s'avérer fatigant. Pendant ces périodes, un simple changement de décor me faisait énormément de bien. M'entraîner dans d'autres conditions et dans un environnement nouveau était déjà en soi source de régénération.

La récupération joue un rôle un peu différent dans les phases de compétition intensive. Le sommeil a alors une fonction très importante. La pression est physiquement et psychiquement si forte que, pour tenir le coup à long terme, il faut pouvoir récupérer.» **m**

Werner Günthör