

[Accueil](#) [Nouvelle-Aquitaine](#) [Haute-Vienne](#) [Limoges](#)

Santé des sportifs : la nécessité d'une bonne récupération après l'effort



Cardio à basse fréquence, étirements, renforcement... objectif : relancer la machine en douceur ● © France Télévisions - France 3 Pays de Corrèze

Écrit par [Frédéric Cano](#) et [Alexandra Filliot](#)

Publié le 02/06/2025 à 07h05



copier le lien

Souvent négligée, elle est pourtant primordiale chez les sportifs. La récupération après un match ou une compétition est capitale pour obtenir des performances et éviter les blessures. Tour d'horizon de quelques bonnes pratiques.

Société

De la vie quotidienne aux grands enjeux, découvrez les sujets qui font la société locale, comme la justice, l'éducation, la santé et la famille.

votre adresse e-mail

s'inscrire

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous envoyer la newsletter "Société". Vous pouvez vous désinscrire à tout moment via le lien en bas de cette newsletter. [Notre politique de confidentialité](#)

Deux jours après un match de phase finale, Maxime et Raphaël, rugbymen à l'USA Limoges, pratiquent la cryothérapie. Dans la cabine dédiée d'un institut de Haute-Vienne, les deux joueurs soumettent leur corps à des températures extrêmes : -80°. Un choc thermique qui accélère la récupération.



Les deux rugbymen soumettent leur corps à des températures extrêmes : -80°. Un choc thermique qui accélère la récupération. ● © France Télévisions - France 3 Limousin

Décompresser

"Je me sens beaucoup plus apaisé après et surtout au niveau du dos, parce que je suis joueur de première ligne, affirme Rafaël Imatte, pilier de l'USAL. Au niveau des cervicales et du dos, après avoir fait des séances de cryo, le lendemain, on peut enchaîner."

Même constat pour Maxime Kohlman, troisième ligne de l'USAL : *"Après la séance, vu qu'on le fait en début d'après-midi, ça met un petit coup de barre. Et même le soir, en fait, je m'endors plus facilement. Donc, en fait, moi, je le ressens beaucoup au niveau du sommeil."*

Pour performer et éviter les blessures, chez les sportifs, c'est souvent le cerveau qui commande. Alors même si, selon les médecins, rien ne prouve que la cryothérapie agit efficacement sur le corps, la recherche du bien-être est importante. Explications avec Emeric Verdavaine, responsable de "Cryotera" : *"Le système nerveux sympathique et parasympathique, pendant et après la séance de cryo, va permettre de sécréter des bonnes hormones comme de la*

sérotonine, la dopamine, l'endorphine et la mélatonine. Donc ça a un côté anti-stress, anti-anxiété."



Au programme, cardio à basse fréquence, étirement, renforcement... L'objectif pour les sportifs : relancer la machine en douceur. ● © France Télévisions - France 3 Limousin

Prendre soin de son corps

Nous retrouvons les joueurs au stade de Beaublanc. Au programme, cardio à basse fréquence, étirement, renforcement... L'objectif pour les sportifs : relancer la machine en douceur. Des exercices indispensables qui vont de pair avec une bonne hygiène de vie.

 durée de la vidéo : 00h02mn44s



Souvent négligée, elle est pourtant primordiale chez les sportifs... la récupération après un match ou une compétition est capitale pour obtenir des performances et éviter les blessures. On fait le point. ● ©Frédéric Cano, Klervi Gouiffes - Samuel Chassaigne - Antonio Dos Santos - France 3 Limousin - France Télévisions

Jennifer Teinturier est médecin du sport à la polyclinique de Limoges. Elle assure la prise en charge des joueurs pendant et en dehors des matchs de l'USA Limoges. Pour le médecin, la récupération repose sur des principes fondamentaux. *"Avoir ces neuf heures de sommeil par nuit, c'est important. L'hydratation, je vous rappelle que sur une heure de sport, on peut perdre un litre à deux litres d'eau. La nutrition, avoir une bonne macro-alimentation de base, déjà équilibrée. Et surtout, une fois qu'on a fait une activité intense, on a brûlé des stocks, il faut refaire ses stocks. Et donc, c'est important d'avoir des apports, que ce soit glucidique et protéines, dans les suites immédiates, à trente minutes, une heure après l'effort."*

Favoriser la récupération

Ensuite, un incontournable, la séance chez le kiné qui participe aussi à la prévention des blessures : *"Toutes les petites douleurs, les petits bobos qu'ils vont nous dire, on va faire attention sur les semaines qui arrivent, ça les rassure aussi, précise Antoine Balay, kinésithérapeute de l'USAL. Et puis, ils viennent aussi pour ça, pour la détente, c'est un bon moment pour eux et puis pour nous."*



Incontournable, la séance chez le kiné participe à la prévention des blessures. ● © France Télévisions - France 3 Limousin

Méditation, yoga, relaxation peuvent aussi favoriser la récupération, tout en renforçant la concentration et la motivation.

Cet article vous a intéressé ? Partagez-le



Pour aller plus loin

[Sport](#)[Santé](#)[La chronique santé](#)[Société](#)[Limoges](#)[Haute-Vienne](#)[Nouvelle-Aquitaine](#)[changer de région](#)