

| | |
|------------------------|--|
| 1. Record Nr. | UNINA9910283547203321 |
| Autore | Benchortane Mickael |
| Titolo | Améliorer sa récupération en sport // Christophe Hausswirth |
| Pubbl/distr/stampa | Paris, : INSEP-Éditions, 2018 Paris : , : INSEP-Publications, , DL 2013 |
| ISBN | 2-86580-248-5 |
| Descrizione fisica | 1 ressource en ligne |
| Altri autori (Persone) | BieuzenFrançois BigardXavier BourrelNicolas BrisswalterJeanick BroadLiz CastagnaOlivier CouturierAntoine CozzolinoChristophe DaufrèneArnaud DelextratAnne DemaraisYves DorelSylvain DoucendeGrégory DuffieldRob FéreyFrançois-Xavier FilliardJean-Robert FournierJean GuéneronJacques GuezennecCharles-Yannick GuilhemGaël HausswirthChristophe HuibanCécile IsraelJean LambertMichael LemyrePierre-Nicolas Le MeurYann LouisJulien LucasCédric MétaisFrank MilletGuillaume Mujikalñigo NesiXavier PachecoLorenzo Martinez PiscioneJulien RabitaGiuseppe |

RousseauVéronique
SaunierMarc
SkeinMelissa
TisalHubert
VincenziJean-Pierre de
VolondatMarielle

Soggetti

Hospitality Leisure Sport & Tourism
sport
recherche
santé
performance
méthode
haut niveau
récupération

Lingua di pubblicazione

Francese

Formato

Materiale a stampa

Livello bibliografico

Monografia

Sommario/riassunto

En quelques décennies, la récupération du sportif de haut niveau s'est définitivement imposée comme un enjeu majeur. D'une part parce qu'il est essentiel de préserver la santé de l'athlète, d'autre part parce que la répétition de la performance, parfois sur de très courts laps de temps, requiert une parfaite récupération entre les épreuves. Aux méthodes de récupération parfois anciennes - certaines d'entre elles remontent... à l'Antiquité ! - viennent s'ajouter des techniques particulièrement innovantes. À tel point que l'encadrement médical d'un athlète dispose à présent d'un vaste panel de méthodes : récupération active ou passive, étirements, massages, électrostimulation, luminothérapie, aromathérapie, application de chaud ou de froid, cryothérapie, hydrothérapie, sauna, hammam, infrarouges, nutrition et réhydratation... Pour autant, il n'est pas toujours facile de distinguer les méthodes véritablement efficaces des chimères dont certaines peuvent s'avérer inopérantes, voire contre-productives lorsqu'elles sont mal employées. L'INSEP propose donc aujourd'hui un nouvel ouvrage, essentiel pour comprendre ces différentes techniques, et qui permettra aux athlètes, à leurs entraîneurs et à leur encadrement médical de véritablement mettre en œuvre des politiques de récupération efficaces et adaptées aux spécificités de l'athlète, mais aussi à celles de son sport et de son calendrier sportif. Près de 1 650 articles scientifiques du monde entier ont ainsi été analysés et synthétisés afin d'offrir au lecteur des informations fiables, loin de l'empirisme ou des effets de mode qui ne garantissent évidemment pas toujours la réussite... Du haut de ses vingt-trois chapitres, cet ouvrage nous invite à une nouvelle orientation dans la compréhension des processus de

récupération chez le sportif. En complément de cette analyse pertinente des différentes méthodes de récupération, quelques études de cas mettant le sportif au cœur du dispositif de récupération, viennent éclairer...
