

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 MetaisFrank 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 réécupération
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>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 réitération 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</p>

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...

---