

# Karaté Chartrelles

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



# Ukiyo

Rôle dans le sport douche ou bain :  
chaud ou froid.

Après un effort physique **intense et prolongé** choix entre une **douche froide, chaude ou un bain** dépend de ton objectif de récupération. Voici un résumé clair :

---

## Douche ou bain froid

**Objectif : récupération musculaire, diminution des inflammations et des douleurs.**

- **Effets :**
  - Réduit les micro-inflammations musculaires.
  - Diminue la sensation de jambes lourdes.
  - Accélère la récupération.
  - Aide à prévenir les courbatures (DOMS).
- **Quand l'utiliser :**
  - Juste après une compétition ou un entraînement très intense (>1 h d'effort).
  - En cas de douleurs, gonflement ou sensation de brûlure musculaire.
- **Comment faire :**
  - Bain froid : 10–15 °C pendant 8–12 minutes.
  - Douche froide : alterne 30–60 s d'eau froide sur les jambes avec de l'eau tiède.

---

## Douche ou bain chaud

**Objectif : détente, relaxation, récupération psychologique.**

- **Effets :**
    - Détend les muscles.
    - Favorise la circulation sanguine.
    - Détend le mental et améliore le sommeil.
  - **Quand l'utiliser :**
    - 1 à 2 h **après** l'effort, pas immédiatement.
    - Les jours suivants, pour relâcher les tensions.
  - **Comment faire :**
    - Eau chaude (38–40 °C) pendant 10–15 minutes.
    - Possibilité d'ajouter du sel d'Epsom pour la détente musculaire.
- 

## **Le top : l'alternance chaud/froid (douche contrastée)**

**Objectif : combiner les avantages des deux.**

- **Comment faire :**
    - 1 min d'eau chaude → 30 s d'eau froide, répéter 3–5 fois.
    - Terminer par du **froid**.
  - **Effets :**
    - Stimule la circulation.
    - Réduit les courbatures tout en relaxant les muscles.
- 

## **En résumé :**

Objectif principal	Idéal après l'effort
Diminuer l'inflammation, douleur	Douche/bain froid
Se détendre, relâcher les muscles	Douche/bain chaud (plus tard)
Récupération globale optimisée	Alternance chaud/froid

---

Voici une **routine complète de récupération post-effort** — adaptée à des activités exigeantes comme le karaté, le triathlon, le vélo ou le marathon.  
Elle combine **récupération musculaire, hydratation, nutrition, sommeil et récupération mentale**.

---

## **Juste après l'effort (0–30 min)**

### **1. Réhydratation immédiate**


- Bois **500 à 750 ml d'eau** ou de boisson de récupération (riche en électrolytes et glucides).
- Objectif : **remplacer les pertes en eau et sels minéraux** (sodium, potassium, magnésium).
  - 💡 Astuce : une eau gazeuse riche en minéraux (type St-Yorre, Rozana) aide bien à reminéraliser.

---

## 2. Apport énergétique rapide

- Dans les **30 premières minutes**, consomme :
    - Un fruit sucré (banane, orange, dattes)
    - - une source de protéines légères (yaourt, boisson protéinée, lait chocolaté)
  - Ratio idéal : **3 parts de glucides / 1 part de protéines**  
→ favorise la **reconstruction musculaire** et la **recharge du glycogène**.
- 

## 3. Retour au calme / Étirements doux (10 min)

- Marche lente ou trottement léger 5 min pour **faire redescendre la fréquence cardiaque**.
  - Puis étirements légers, sans forcer :
    - Mollets
    - Quadriceps
    - Ischios
    - Dos et épaules
    - Hanches et fessiers 15–20 secondes par muscle, sans douleur.
- 

## Phase de récupération corporelle (30–90 min après)

### Option 1 – Douche froide / bain froid

- Si douleurs, jambes lourdes, effort très intense.
- **Température : 10–15 °C, durée : 8–12 min.**  
→ Diminue inflammation, gonflements et microlésions.

### Option 2 – Douche chaude / bain chaud


- Si ton objectif est surtout la **détente** ou le **relâchement mental**.
- **Température : 38–40 °C, durée : 10–15 min.**  
→ Favorise la relaxation musculaire et le sommeil.

### Option 3 – Douche contrastée (recommandée)

- Alterne chaud/froid 3 à 5 fois :
    - 1 min chaud → 30 s froid → répéter.  
→ Améliore la circulation et accélère la récupération globale.  
Finir **par du froid**.
-

## Repas post-entraînement (1–2 h après)

- **Glucides complexes** : riz, quinoa, pâtes complètes, pommes de terre.
- **Protéines** : poulet, poisson, œufs, tofu...
- **Légumes** riches en antioxydants : brocoli, épinards, poivrons, carottes.
- **Graisses saines** : avocat, huile d'olive, noix.

 Objectif : nourrir les muscles et calmer le stress oxydatif.

---

## Récupération longue (soir / nuit)

- Minimum **8 heures de sommeil**.
  - Étirements légers ou automassage (rouleau de massage ou balle).
  - Si jambes très lourdes : **mettre les jambes surélevées** 10–15 min avant le coucher.
- 

## Bonus : récupération mentale

- Respiration profonde ou méditation 5 min.
- Musique calme, lumière douce.
- Pas d'écrans juste avant de dormir si possible.