

Karaté Chartrettes

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 trottinement 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.