



Fiche n°29

Récupération **active** : l'alliée souvent négligée de votre bien-être

Les tips
de Thibault

Après l'effort, le repos complet semble être la solution évidente. Pourtant, la science du sport et la pratique clinique montrent qu'une récupération active — c'est-à-dire un retour au calme par le mouvement plutôt que par l'immobilité — est souvent bien plus bénéfique pour l'organisme.

Pourquoi la récupération active est-elle plus efficace ?

Lors d'un effort physique, les muscles accumulent des déchets métaboliques et subissent des micro-lésions. L'immobilité totale ralentit leur élimination. À l'inverse, une activité légère maintient la circulation sanguine et lymphatique, accélère l'évacuation des toxines et réduit les courbatures.

TROIS EXERCICES À FAIRE APRÈS L'EFFORT



1

La marche de récupération

Mobilité

Marchez à allure lente pendant 15 à 20 minutes juste après votre séance. Balancez naturellement les bras, gardez le dos droit et respirez amplement. C'est la forme de récupération active la plus simple et la plus efficace.



2

L'étirement des ischio-jambiers

Étirement / mobilité

Allongé sur le dos, amenez une jambe tendue vers vous en saisissant l'arrière de la cuisse. Maintenez 20 à 30 secondes sans forcer, puis changez de côté. Idéal pour relâcher les tensions des membres inférieurs après la course ou le vélo.

3

La respiration abdominale

Relaxation

Allongé ou assis confortablement, posez une main sur le ventre. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre (4 secondes), puis expirez par la bouche en le relâchant (6 secondes). Répétez 6 à 8 fois. Cette technique active le système nerveux parasympathique et accélère le retour au calme.



LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie s'inscrit naturellement dans une démarche de récupération active. En levant les restrictions de mobilité articulaire et en relâchant les tensions musculaires et fasciales accumulées, elle optimise la capacité de récupération du corps sur le long terme — et prévient les blessures liées à une fatigue tissulaire chronique.

**Vous ressentez des courbatures persistantes, des raideurs
ou une fatigue musculaire qui ne passe pas ?
Consultez le cabinet — une séance peut faire toute la différence.**



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**