



EN DIRECT DE  
**Zatopek**

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# Pour ou contre le retour au calme ?

LA PLUPART DES ATHLÈTES SONT PERSUADÉS QU'IL FAUT ÉVITER DE STOPPER BRUTALEMENT SON EFFORT, SOUS PEINE DE SOUFFRIR DE COURBATURES LE LENDEMAIN. MAIS QU'EN PENSENT LES SCIENTIFIQUES ?

**D**ans le langage des sportifs, des expressions comme "retour au calme", "récupération active" ou "décrassage" sont parfaitement courantes. Les entraîneurs aussi préconisent de diminuer progressivement l'intensité des efforts en fin de séance plutôt que de s'arrêter d'un coup net. La plupart des entraînements se terminent ainsi par des exercices plus doux (footing, étirements) ce qui, dans leur esprit, accélère le recyclage des déchets métaboliques. Or rien ne prouve qu'ils aient raison.

Une enquête tout à fait passionnante, que l'on peut lire dans le dernier numéro de Zatopek actuellement en kiosque, indique au contraire que ce retour au calme résulte grandement d'une illusion. Et les études sur le sujet ne montrent guère de différence entre les adeptes d'un arrêt brutal et ceux qui sacrifient au rituel du decrescendo.

**Le retour au calme est conseillé dans tous les plans d'entraînement à l'issue d'une séance intensive. Or, aux yeux de la séance, rien ne prouve son efficacité.**  
© SHUTTERSTOCK



## CELA N'EST EFFICACE QUE... SI ON Y CROIT TRÈS FORT !

Pour les besoins de l'enquête, les auteurs de l'article ont analysé attentivement les conclusions des seize travaux scientifiques consacrés à cette question : "un retour au calme en fin de séance est-il nécessaire ?" (\*). Pour treize d'entre eux, on ne remarquait aucun avantage du retour au calme actif plutôt que passif. Deux seulement montraient un effet bénéfique. Quant à la dernière étude, elle disait carrément l'inverse. Ses auteurs avaient suivi un groupe de sportives. Après un effort relativement intense, la moitié d'entre elles devait trotter et l'autre moitié ne rien faire. Le soir venu, les douleurs musculaires de celles qui avaient trottiné étaient plus fortes que pour les

autres. Ensuite, cette différence s'estompa. Le lendemain, il n'en restait plus rien.

Les chercheurs en avaient conclu que courir, même lentement, n'est probablement pas un bon moyen de récupération. À chaque impact, on ajoute encore quelques microtraumatismes à ceux de l'effort, ce qui ralentit la régénération des tissus. Bref, le retour au calme actif ne prévient pas les courbatures. Pas plus qu'il ne permet une récupération plus rapide des forces musculaires ou qu'il ne prévient des blessures. En clair, il ne sert à rien !

### ET POURTANT, CELA MARCHÉ

Depuis tout petit, on enseigne aux sportifs que le retour au calme fait intégralement partie de l'entraînement, qu'il permet de mieux récupérer des séances intensives et de mieux débiter les suivantes. Sans preuve !

Ceci dit, il faut aussi envisager le problème

par le biais de la psychologie. En raison de cet écolage lointain, la majorité des athlètes sont persuadés des bienfaits du retour au calme sur le niveau de stress ou sur la qualité du sommeil lors de la nuit suivante. Cela suffit parfois à faire la différence.

Bref le retour au calme ne serait efficace que dans la mesure où l'on y croit très fort ! Après tout, c'est ce qui compte, non ? Les aspects psychologiques sont souvent déterminants dans le cours d'une vie sportive et comme ce rituel n'induit des effets négatifs que dans de très rares exceptions, laissons chacun faire comme il l'entend et tirer éventuellement profit de l'effet placebo du retour au calme, ô combien puissant !

■ Igor Risbanne

\* >L'article est signé Louise Deldicque et Marc Francaux (Université catholique de Louvain)



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS  
MARDI 9 OCTOBRE 2018