

Réflexion sur la récupération dans le Taekwondo



Dr J-D Brouland*

*** Médecin Fédéral National FFTDA**

Réflexion sur la récupération dans le Taekwondo



- Définition
- introduction
- Spécificités de l'effort sportif dans le Taekwondo
- Conséquences de l'effort sur le combattant
- La place de la récupération
- Exemple, vers des protocoles...
- conclusion

Définition



- **métaboliques**
- **musculaires**
- **psychologiques**
- **Accélérer ou qualité?**
- **De la récupération au dopage**

Spécificités de l'effort sportif dans le Taekwondo



- **Origines**
- **Règles spécifiques**
- **Typologie de l'effort**
- **L'entraînement développe le processus anaérobie lactique**

Typologie de l'effort



- 3 rounds de 3 minutes
- **Situation d'attente et d'observation**
- Situation de poursuite ou de fuite
- Situation d'attaque ou d'assaut

Typologie de l'effort



Processus	Déclenchement	Durée de l'effort		Intensité	Récupération	Volume	Types d'entraînement
		Puissance	Capacité				
Aérobic	Au bout de quelques minutes	2-3 min à 10-15 min	> 15 min	Au minim. : 2/3 de la puissance maximale	Active, égale à la moitié du temps de travail	Important à très important	Séries d'exercice : l'exercice pouvant être fractionné (pauses courtes) ou continu
Anaérobic lactique	Au bout de quelques secondes	15-20 s à 40-50 s	40-50 s à 1-2 min	Proche de l'intensité maximale	Totale	Moyen	
Anaérobic alactique	Instantané	0 à 5-7 s	5-7 s à 15-20 s	Maximale	Courte entre les efforts. Totale entre les séries	Peu important	

L'entraînement développe le processus anaérobie lactique

TABLEAU 1-2. — Les deux terminologies utilisées par les entraîneurs (d'après L. Maurin, UFRAPS Lyon).

<i>Terminologies</i>	<i>Durée de l'effort</i>	<i>Durée de la récupération</i>	<i>Exemples</i>
1-1	égale au temps de récupération	égale au temps d'effort	8 s-8 s
1-1/2	égale au double de la récupération	égale à la moitié de l'effort	10 s-5 s
1-2	égale à la moitié de la récupération	égale au double de l'effort	30 s-1 min
1-3	égale au tiers de la récupération	égale au triple de l'effort	1 min-3 min
court-court	courte	courte	5 s-5 s
moyen-moyen	moyenne	moyenne	30 s-30 s
long-long	longue	longue	5 min-5 min
court-long	courte	longue	10 s-60 s

Conséquences de l'effort

1. Métaboliques
2. Musculaires
3. Psychologiques
4. Traumatologiques



Conséquences métaboliques de l'effort

1. **Élévation du débit cardiaque**
2. **Augmentation de la pression artérielle**
3. **Thermogénèse+++**
4. **Bilan sodé et perte sudorale**
5. **Deshydratation+++et perte de poids**
6. **Acidose lactique**

Conséquences musculaires



1. Myalgies
2. contractures par hyperutilisation
3. Les crampes
4. Contractures de défense
5. Fatigue musculaire

Conséquences psychologiques

- Réaction d'alarme
- Ergotrope
- Trophotrope
- Durant le combat

ALARME

Anesthésie
 Combativité
 Tactique
 Rien

RESISTANCE

Cryothérapie
 Coaching
 Réassurance
 Hydratation
 Protection

EPUISEMENT

Coaching moins tactique
 Encouragement
 Stimulations
 Antalgie
 Surprotection
 Massage+++
 Agent de récupération
 Dopage?
 agressivité

Conséquences traumatologiques



Le bilan

Matériels et méthode

J-D Brouland. « Bilan traumatologique du Taekwondo »,
Médecine du Sport
Mai-Juin 2000; T74-3, 19-24

- **1149 Athlètes Compétition Seniors M / F**
- **1494 Combats**
- **« Bobologie » exclue**

Résultats

95 Blessures / 1494 Combats

- Crâne / Massif Facial: 29 %
- Cheville / Avant-pied : 25 %
- Membre supérieur : 19 %
- Membre inférieur : 17 %
- Bassin, parties sexuelles : 4 %
- Rachis : 3 %
- Thorax : 1 %
- Abdomen : 1 %

Réflexion sur la récupération dans le Taekwondo



- Définition
- introduction
- Spécificités de l'effort sportif dans le Taekwondo
- Conséquences de l'effort sur le combattant
- **La place de la récupération**
- Exemple, vers des protocoles...
- conclusion

La place de la récupération

Les délais de la récupération en l'absence d'intervention

Le pouls >>> Inférieur à 1 heure

Débit cardiaque >> Inférieur à 1 heure

Tension artérielle >> Inférieur à 1 heure

Perte sudorale >> 1 heure

Perte de poids >> Environ 1,5% du P C

Myalgies >> 5 à 10 jours

Crampes >> 2 à 3 jours

Contractures proprioceptives >> Selon la lésion 5 à 10 jours

Contractures lactiques >> Quelques jours

Conséquences psychologiques >> Quelques heures, quelques jours

Traumatologie >> selon la cause

BUT

Raccourcir les délais de récupération

Améliorer la qualité de cette récupération

Penser prévention

Moyens après examen clinique

Non exhaustifs

1. le repos
2. Le drainage lymphatique, massages TP, techniques manuelles
3. La balnéothérapie
4. Cure déclinée des membres inférieurs
5. Le port de bas de contention
6. La cryothérapie
7. L'électrothérapie, l'électrostimulation
8. Les médicaments
9. Les compléments nutritionnels
10. Les soins médicaux spécialisés
11. « Débriefing »

Le repos

Respecte le délai de régénération tissulaire

Hydratation+++

séances de décrassage

Électrostimulation

Étirements

Calendrier compatible

Drainage lymphatique ,MTP,techniques manuelles

Prudence si hématomes

- **athlètes demandeurs**
- **problème du temps en déplacement**
- **effet néfaste en compétition?**
- **indispensable en stages**

La balnéothérapie

34°C

**À ne pas réaliser trop précocement
Balnéothérapie et ou cryothérapie
Surtout en stage+++**

Cure déclive des MI

fondamental

**Associé aux étirements
Lutte contre l'œdème,+++**

Bas de contentions

- **durant les déplacements**
- **port précoce après une compétition**
- **prévient la constitution des petits hématomes des MI**
- **association aux veinotoniques**
- **association à l'électrostimulation**



Les médicaments

Les AINS surtout dans un sport traumatologique



- AINS
- décontracturant
- veinotonique
- antalgiques

Les compléments nutritionnels

**Acides aminés ramifiés...
Athlètes demandeurs**

- **Leucine ,isoleucine, valine**
- **Vitamines B1, C ,E**
- **Magnésium ,calcium**

les soins médicaux spécialisés

Entorse LLE Cheville

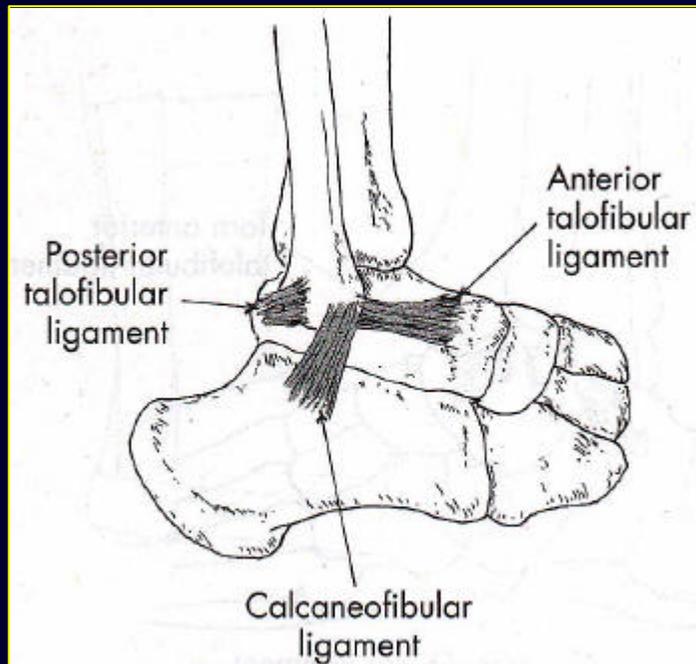


Figure 6-1 Ligaments of the lateral ankle.

- La + fréquente lésion en sport
- Fx Fibulo-Astragalien ANT +++
- Repos
- Glacer +++
- Immobiliser +++
- Surélévation

Débriefing

videos



- période réfractaire post compétition
- Relativiser une victoire, reprendre l'entraînement

Exemple ou protocole?

De J 0 à J8.....

Repos

Cryothérapie

Examen clinique

Cure déclive

Électrostimulation

Bas de contention

Décrassage

Balnéothérapie

Massages

Étirements

Entraînement

Et le calendrier.....

Conclusion, la discussion

- **organisation et profession**
- **le calendrier fédéral**
- **paradoxe médical**
- **la traumatologie occulte la récupération**
- **prévention des technopathies**