

Comparaison de différents modes de récupération post-effort chez le Trotteur

LELEU C., COTREL C. Pégase Mayenne, D^t de médecine du sport, C H de Laval, 53 015 Laval Cedex

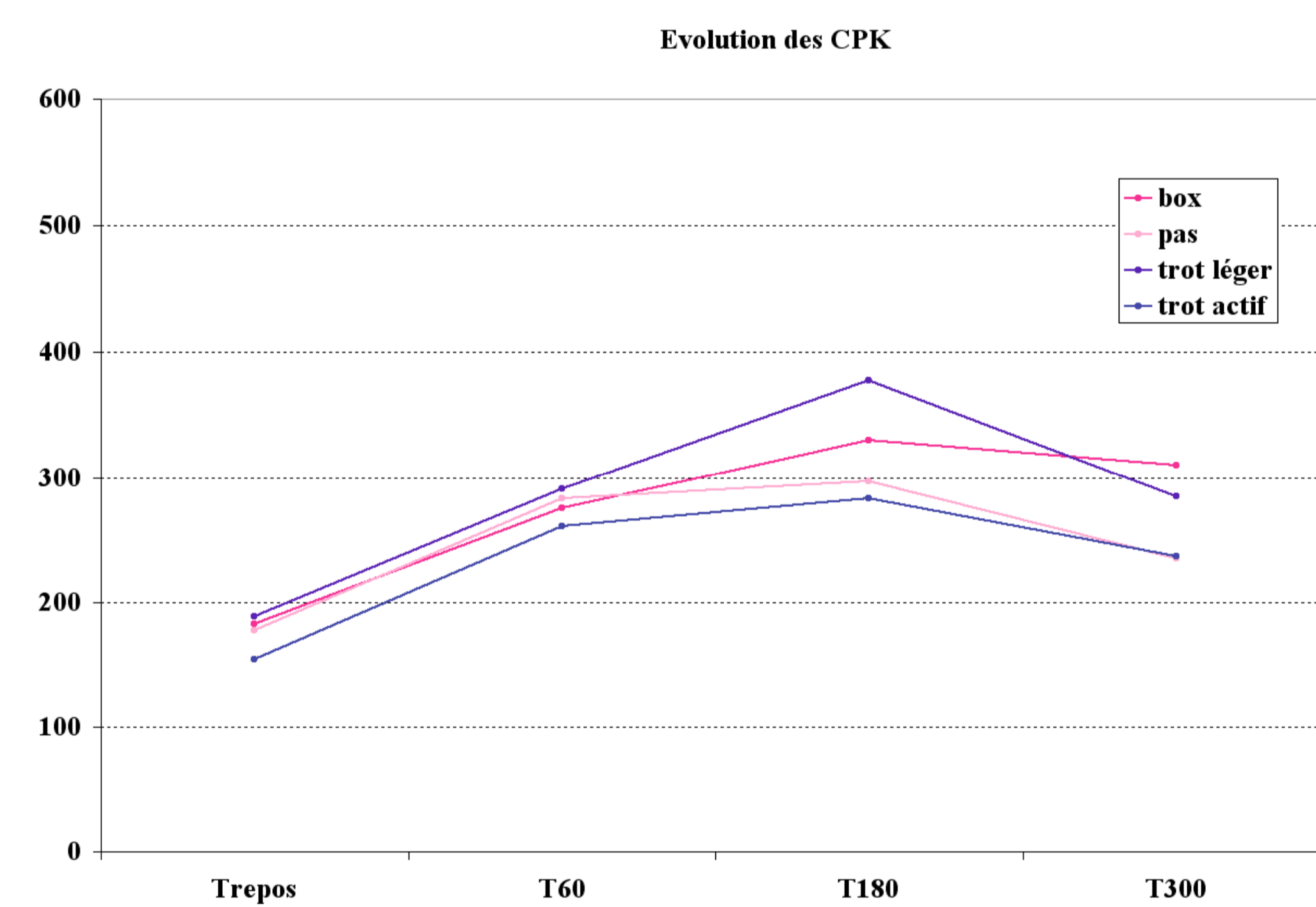
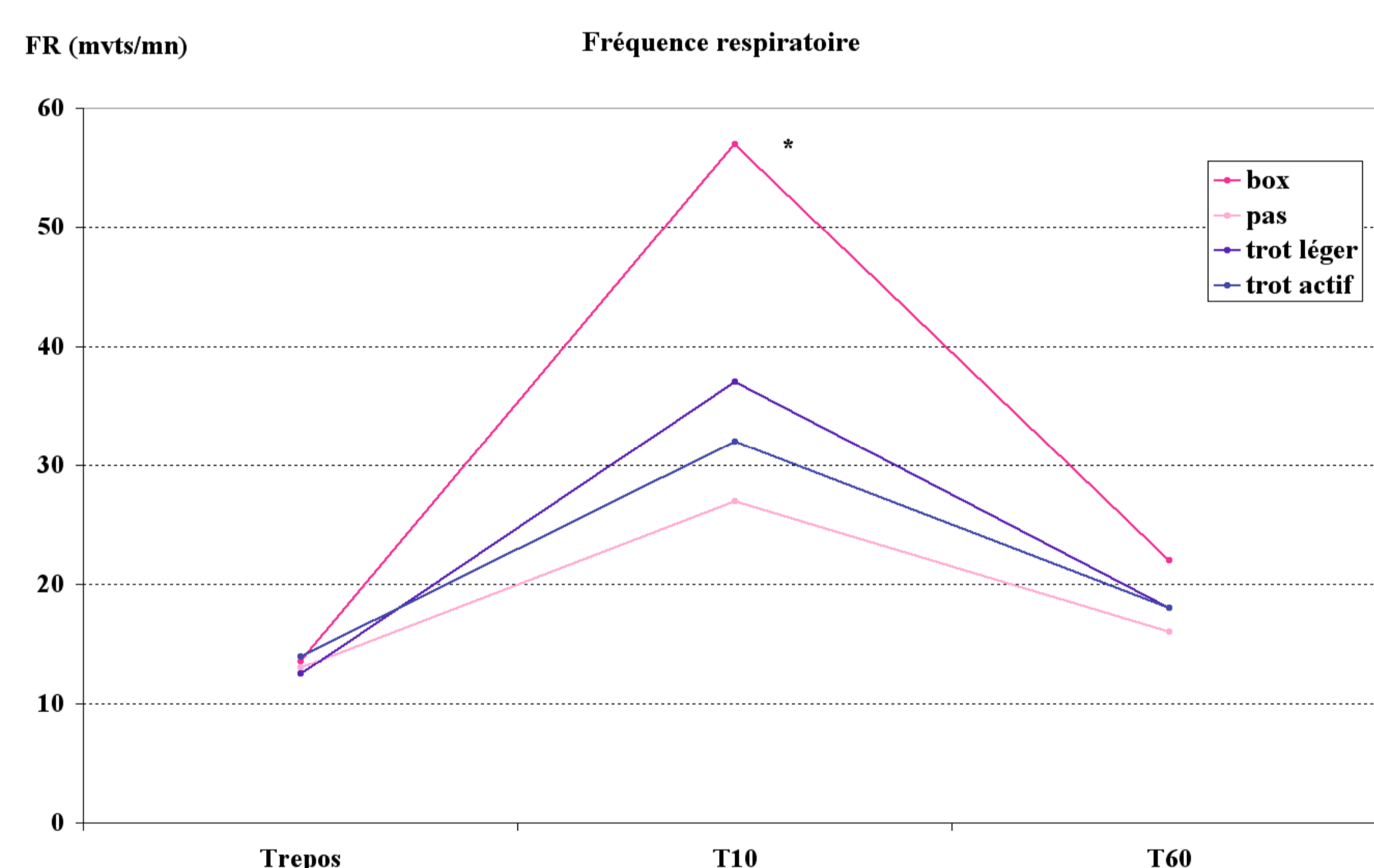
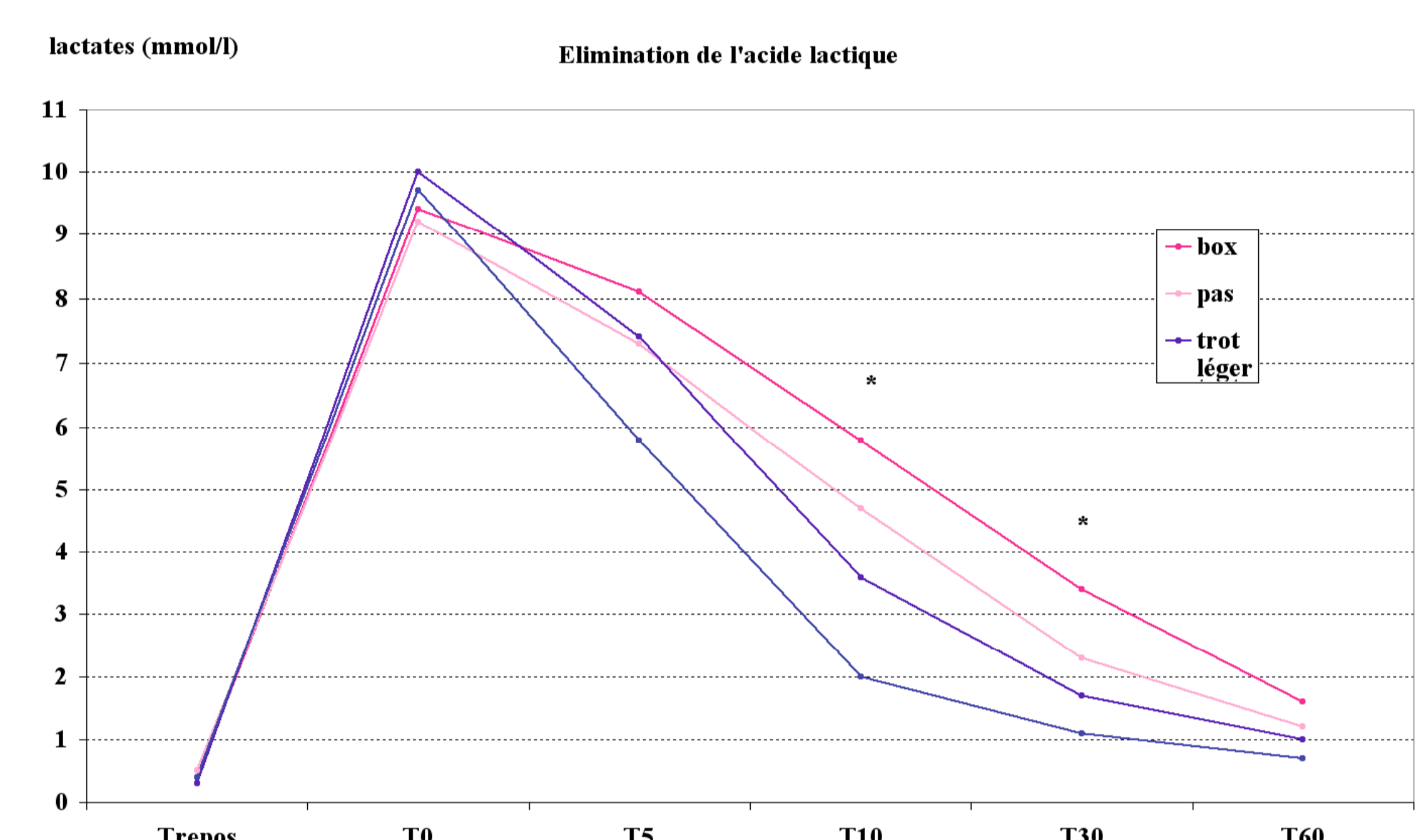
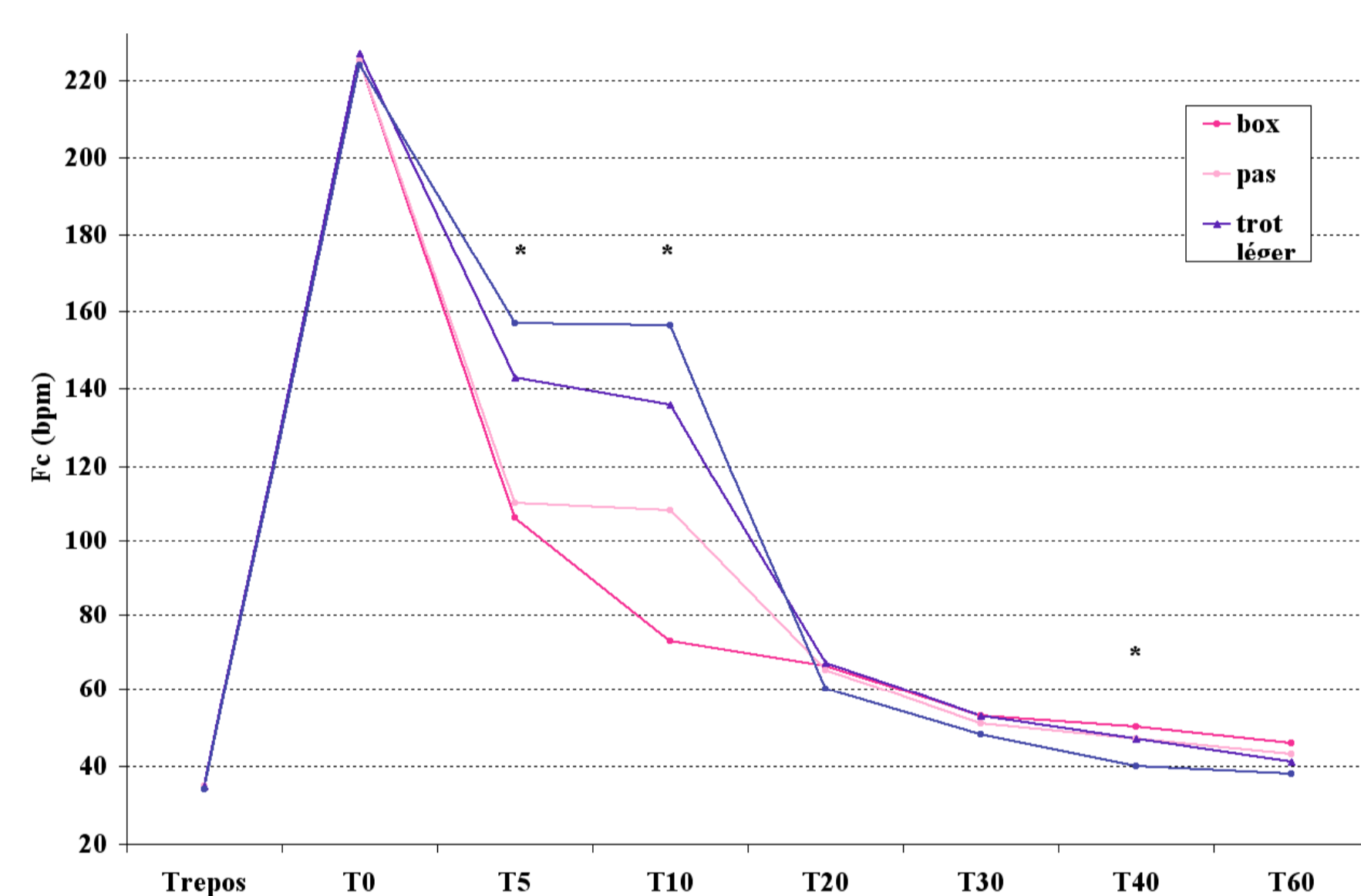
Objectif

Cette étude à but pédagogique a été réalisée dans le cadre d'une collaboration avec les Ecoles des Courses Hippiques de Graignes et de Grosbois. Les objectifs étaient :

- de démontrer l'intérêt de la récupération active en décrivant les effets physiologiques de différents modes de récupération post-exercice,
- de déterminer lequel de ces modes permet une récupération optimale.

Matériels et méthodes

- Population : 37 Trotteurs Français, âgés de 3 à 11 ans, répartis en 4 groupes homogènes en terme d'âge, de condition physique, de niveau de performance.
- Exercice : Test d'effort standardisé (3 paliers de 3 mn à vitesse croissante) suivi de 2 accélérations à vitesse maximale.
- 4 modes de récupération : récupération passive (n = 10), récupération 10 mn au pas (V = 6 km/h, n = 10), récupération 10 mn au petit trot (V = 15 km/h, n = 9), récupération 10 mn au trot actif (V = 25 km/h, n = 8).
- Pendant le test, la récupération et 1 h après l'exercice : mesure des fréquences cardiaque et respiratoire, de la lactatémie, de la température corporelle, des enzymes musculaires (CPK).
- T0 correspond à la fin de l'exercice et T5, T10, T20 à respectivement 5, 10 et 20 mn post exercice.



Résultats

- Les fréquences cardiaques, respiratoires, la lactatémie et la température corporelle sont significativement modifiées par le mode de récupération pendant et après la récupération.
- La récupération post exercice, c'est à dire le retour à des valeurs physiologiques de repos, est d'autant plus rapide que l'exercice est actif.
- Ainsi, la lactatémie des chevaux ayant trotté activement à 25 km/h baisse de 80 % en 10 mn contre 38 % en récupération passive.
- Aucune différence de cinétique de CPK n'a été observée entre les différents modes de récupération.

Conclusion

Dans le cadre de cette étude, la récupération est d'autant meilleure qu'elle est active. La vitesse de récupération optimale est de 25 km/h, ce qui est supérieur aux vitesses de récupération classiquement observées. Le contrôle de la vitesse, et si possible de la fréquence cardiaque pendant la phase de récupération peut permettre d'optimiser cette dernière.