

## EFFETS DE TROIS MÉTHODES DE RÉCUPÉRATION ENTRE DEUX MANCHES SUR LES PERFORMANCES DE LANCER AU BASEBALL.

***Auteur(s) et publication: Warren et al., Journal of Strength and Conditioning Research, March 2011, Volume 25(3), pp. 683-688.***

Au baseball et dans d'autres sports, il est important, afin d'obtenir les meilleurs résultats en compétition, que les muscles récupèrent pendant les temps de repos prévus entre les manches, lors desquelles des performances élevées sont requises.

Dans cette étude californienne, les auteurs ont comparé l'efficacité de trois formes de récupération afin de déterminer la plus efficace après une session de lancer au baseball:

1. Récupération passive : aucune activité pendant 6 minutes
2. Récupération active par jogging : 6 minutes de jogging.
3. Récupération active par ESM (électrostimulation musculaire) : 6 minutes du programme de « récupération active » du Compex Sport sur les muscles de l'épaule et du bras.

- La récupération active par ESM à l'aide du Compex Sport entraîne la plus forte réduction du taux de lactate dans le sang, comparé aux autres méthodes qui n'ont aucun effet significatif dessus. La réduction de ce taux permet la récupération musculaire et donc une amélioration des performances lors de la manche suivante.
- On a en effet déterminé que la vitesse de lancer après récupération par ESNM était supérieure à celle après récupération par jogging.
- Les mesures physiologiques indiquent que la récupération perçue (subjective) est en outre meilleure après utilisation du Compex qu'après une session de jogging, ce qui est également susceptible de contribuer à une amélioration des performances de lancer lors de la manche suivante.

Les auteurs recommandent donc l'électrostimulation musculaire comme méthode de récupération de choix pour les lanceurs au baseball, en raison de la réduction du taux de lactate dans le sang associée et de l'impression qu'a l'athlète d'avoir davantage récupéré.