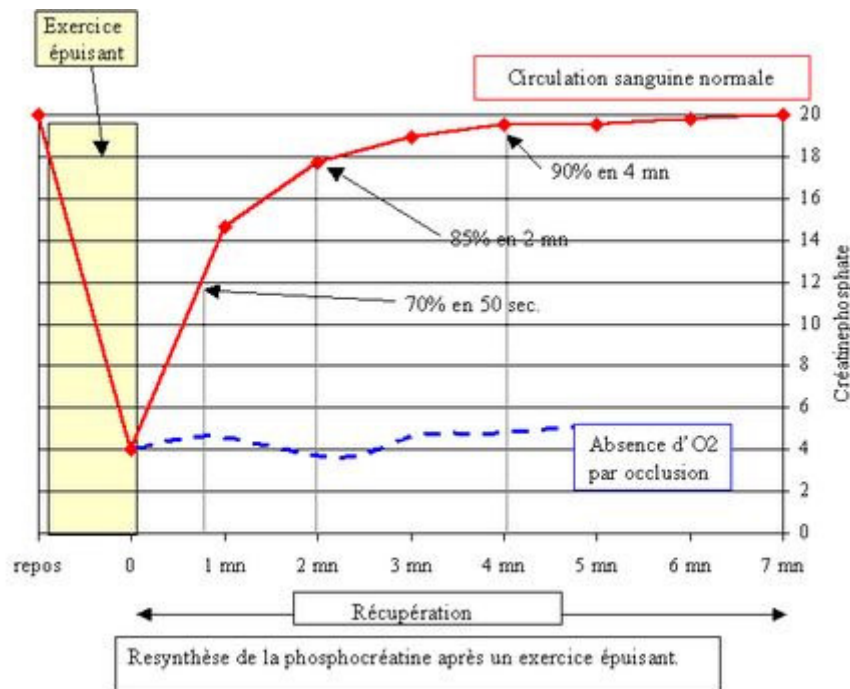


A la fin d'un effort sollicitant le système alactique, le taux de créatine phosphate se situe à un niveau très bas. Sur la courbe suivante, nous pouvons constater que :

- **lorsque la circulation sanguine est normale**, la restauration des stocks de créatine phosphate se fait relativement rapidement (**courbe rouge**) :
  - 70 % des stocks sont resynthétisés 50 secondes.
  - 85 % en 2 minutes.
  - 90 % en 4 minutes.



Ces valeurs sont importantes à prendre en compte dans une séance d'entraînement ayant pour objectif le développement des qualités de vitesse.

En effet, des temps de récupération trop courts ne permettront pas une restauration optimale des stocks de créatine phosphate. Si cette restauration n'est pas complète, l'intensité et la qualité du travail diminuera rapidement. Le muscle devra faire appel à d'autres processus pour produire l'ATP et notamment à la filière anaérobie lactique.

- Par contre, **lorsque la circulation sanguine est déficiente (courbe bleue)**, la synthèse de la créatine phosphate ne se fait que très difficilement.

On peut donc en déduire, qu'un apport en oxygène est nécessaire pour récupérer de ce type d'effort. Une récupération active (trotter à allure modérée) peut donc être bénéfique à la resynthèse de la créatine phosphate car en maintenant une certaine activation cardio-vasculaire, elle permet un meilleur apport d'oxygène au niveau musculaire. On peut donc considérer que l'amélioration des capacités aérobie peut être utile pour un athlète spécialiste des efforts intenses brefs. Attention toutefois à ne pas trop en faire car, dans ce cas, cela se fera au détriment des qualités de vitesse (voir le cours sur le système neuromusculaire).