



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

BIEN RECUPERER APRES UNE RANDONNEE

Extrait d'un article de François Jourjon

Que peut vous apporter une bonne récupération ?

- ✓ **jambes moins lourdes et moins gonflées**, surtout le lendemain et surlendemain d'un effort,
- ✓ **Moins de courbatures** le lendemain et les jours suivants,
- ✓ **Moins de blessures** en diminuant les tensions musculaires.
- ✓ **Moins de fatigue** physique et générale. Si vous randonnez ou faites un autre sport les jours suivants, ça n'en sera que bénéfique car vous serez plus performant, moins fatigué.

Les 7 clefs de la récupération

Voici quelques éléments permettant de mieux récupérer après une randonnée :

1 / Une bonne réhydratation

Pendant un effort physique, le corps perd de l'eau et elle doit être remplacée. Comme on ne s'hydrate souvent pas suffisamment avant et pendant un effort, il est nécessaire de bien se réhydrater après. Ça permet notamment « d'évacuer » les déchets et ça participe à la récupération.

2 / Une bonne alimentation

Un des buts principaux est de remplir les réserves de glycogène. Il faut savoir que dans l'heure qui suit l'effort, les réserves de glycogène se remplissent plus rapidement et avec moins d'effort pour l'organisme. L'idéal est donc de manger des féculents rapidement après l'effort.

Il est également important d'avoir un apport en protéines et lipides, plutôt dans un second temps et en quantité raisonnable (surtout pour les lipides).

3 / Des étirements

Les étirements favorisent la récupération s'ils sont faits correctement. Ils peuvent être faits directement après l'effort si l'effort a été doux ou plusieurs heures après, voire le lendemain si l'effort a été intense.

4 / Des massages

Les massages sont un très bon moyen de récupérer plus rapidement. Ils permettent de faire circuler le sang pour éliminer les toxines, de détendre et soulager les muscles. En plus, les muscles tendus ont tendance à tirer sur les tendons qui ont plus de chances de s'enflammer. Les massages participent donc à la prévention contre les « tendinites ».

5 / Un bon sommeil

Le sommeil est primordial pour bien récupérer. Une bonne nuit est l'idéal en se couchant avant minuit. Il est également possible de faire de petites siestes de 20 à 30 minutes pour compléter la nuit.

6 / Un bain d'eau froide

Plusieurs études scientifiques ont été faites sur le sujet. Bien que ce soit discuté, il semblerait que quelques minutes 5 à 10 minutes dans une eau froide (environ 15°C) seraient bénéfique pour récupérer.

7 / Un repos suffisant

Ne pas prendre suffisamment de repos augmente le risque de blessure. Bien évidemment, le repos nécessaire dépend des efforts que vous faites et ce à quoi votre corps est habitué.

- ✓ Une randonnée où vous n'avez pas souffert musculairement, où vous ne sentez pas vos muscles gonflés, où vous vous êtes correctement hydraté et alimenté et où vous savez que vous n'aurez probablement pas de courbatures, vous n'avez pas nécessairement besoin de faire grand-chose pour votre récupération.
- ✓ Si vous avez fait un effort plus intense qu'à l'habitude ou après une longue période d'inactivité, une bonne récupération est primordiale, mais elle ne vous empêchera pas d'avoir des courbatures et d'être fatigué, ça limitera simplement ces effets.