

## Repos et récupération

No pain, no gain. Voilà de quoi se motiver à sortir de son lit le dimanche matin, à braver les intempéries et à courir toujours plus loin ! Mais s'il est évident qu'il faut redoubler d'effort pour améliorer ses résultats et ce notamment en course à pied, les deux laissés-pour-compte que sont le repos et la récupération sont pourtant des paramètres essentiels à la progression du coureur, en entraînement comme en compétition.



### Après l'effort

Au même titre qu'il est important de débiter vos entraînements par quelques échauffements, la récupération est, elle aussi, essentielle. Elle doit bien sûr être adaptée à l'effort que vous venez d'entreprendre et peut donc prendre la forme d'une petite course à allure réduite ou même d'une marche.

Ce retour à la normal en douceur vous permettra de ménager votre cœur, d'éviter les éventuels malaises et de limiter les crampes, courbatures et douleurs musculaires.

### Reposez-vous pour progresser

Lorsque vous débutez en course à pied, il est vivement conseillé de faire suivre chaque jour d'entraînement par un jour de repos. Il en est de même si vous êtes un coureur plus aguerri. Les phases de repos doivent alors être planifiées comme faisant partie intégrante de votre entraînement. Lever le pied vous permet ainsi de vous concentrer sur les quatre piliers de votre bonne condition physique :

### 1. L'hydratation

Toute activité physique engendre une perte d'eau et de sels minéraux liée à la sudation et à la respiration. Pour un coureur à pied, cette perte d'eau est de l'ordre de 0,5 L à 2,5 L par heure ! Pour nous qui sommes composés à 60% d'eau, il est donc primordial de boire régulièrement. N'hésitez pas à consommer également de temps en temps une eau riche en sodium.

### 2. L'alimentation

On vous le dit, on vous le répète, les burgers, c'est bon, mais ce n'est pas idéal pour la récupération. Alors oui, outre le plaisir que procure une bonne séance de running, elle permet aussi de servir parfois d'excuse pour se faire plaisir dans l'assiette. Mais en période de compétition, préférez une alimentation alcaline. Quésaco ? Des fruits et légumes frais, des oléagineux et des légumineuses. Oui, croyez-le ou non, le chou fleur est notre ami !

### 3. Des étirements, du stretching, des auto-massages

Immédiatement après l'effort ou le lendemain, ne négligez pas l'importance des étirements. De nombreux exercices sont proposés sur Internet vous permettant de cibler des zones en particulier. Peu importe la forme et la durée de ces exercices, étirements ou massages ont pour objectifs communs la libération des tensions et des toxines accumulées, une bonne circulation sanguine et lymphatique ainsi qu'une meilleure souplesse. Alors faites vous plaisir et pensez sticks de massage et huiles essentielles !

### 4. Un sommeil de qualité

Nul besoin de préciser que le sommeil est lui aussi un paramètre essentiel à une bonne récupération. Il permet par ailleurs de renforcer le système immunitaire. La notion de sommeil réparateur n'est donc pas un mythe ! Dans la mesure du possible, ne prévoyez pas d'entraînements trop tardifs et essayez de respecter au mieux votre horloge interne.

En résumé : prenez soin de vous !