

.../...

Mais repos ne veut pas dire inactivité totale. Vous pouvez consacrer du temps aux étirements, cela va permettre aux muscles de conserver une certaine élasticité, les "courbatures" seront moins douloureuses.

Vous pouvez aussi faire quelques sorties de "récupération" à allure très souple. Après cela, vous vous sentirez bien plus en forme. Avec une seule envie : revivre cette expérience formidable ! Et c'est reparti pour un tour...



PROPOSITION DE PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION

Voici un programme de récupération à titre indicatif pour vous aider à gérer au mieux la semaine qui suit le marathon.

LUNDI : étirements complets des groupes musculaires des membres inférieurs (20 à 30 minutes)

MARDI : footing très souple de 20 minutes maximum

MERCREDI : étirements complets des groupes musculaires des membres inférieurs (20 à 30 minutes)

JEUDI : repos

VENDREDI : sortie très souple de 30 minutes maximum

SAMEDI : repos

DIMANCHE : Sortie en vélo (45 minutes à allure très souple) ou footing très souple (30 minutes maximum)

APRÉVA MUTUELLE AVEC VOUS SUR TOUS LES TERRAINS !

50 €*
remboursés
sur votre
abonnement sportif



* Renseignez-vous auprès de votre conseiller Apréva

Image : The Links - Document non contractuel à caractère publicitaire

Ne pas jeter sur la voie publique



— Une mutuelle du —



@BienVivreSonAge



@BienVivreSonAge



— Une mutuelle du —



apreva.fr

Le bénéfice de l'exercice physique sur la santé n'est plus à démontrer. C'est pourquoi, Apréva encourage ses adhérents à la pratique d'une activité sportive régulière, en prenant en charge **50 €** sur les abonnements sportifs.

Apréva soutient de nombreux événements dans la région des Hauts-de-France, dont le semi-marathon de Lille.

Vos points de vente de proximité Apréva Lille

- 88 rue Nationale
- 4 avenue Denis Cordonnier

Du mardi au vendredi de 9 h à 12 h 15 et de 13 h 30 à 18 h

3111 (Service et appel gratuits)



Siège social : 30 avenue Denis Cordonnier - 59000 LILLE - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - SIREN n° 775 627 391

L'APRÈS-COURSE

RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Ça y est ? C'est gagné ! Vous avez triomphé du semi-marathon de la journée. Le plus dur est fait. Il faut à présent prendre soin de vous et de votre organisme qui vous a permis de réussir cette performance. Cela commence dès la ligne d'arrivée passée et peut prendre 2 à 3 semaines pour recouvrer l'intégralité de vos moyens physiques. Voici comment faire.

À L'ARRIVÉE

La récupération physique

Étirez-vous longuement, pendant une vingtaine de minutes, en douceur, pour redonner un peu de souplesse à vos muscles et tendons afin de commencer à combattre les "courbatures".

L'alimentation

Les objectifs poursuivis sont de trois ordres :

- la réhydratation (eaux et boissons)
- la recharge en sucres (boissons et aliments riches en sucres)
- la lutte contre l'acidose (eaux gazeuses, fruits, légumes, laitages)

Dès l'arrivée, il faut boire de l'eau gazeuse riche en bicarbonates de type Vichy ou Badoit en quantité d'au moins 50 cl, dans le but de lutter contre l'acidose liée à l'accumulation de déchets dans l'organisme. Ensuite, il faut prendre des boissons "reconstituantes" donc sucrées, soit à base de fruits, soit dites de récupération, soit des sodas (profitez-en car par la suite, elles sont déconseillées !)

La consommation de boissons sucrées va permettre de remonter le taux de sucres dans le sang et éviter la nausée, ou au moins le manque d'appétit, qui peut être engendrée par l'hypoglycémie.

Ensuite, dès que la sensation de faim revient, il faut manger dès que possible des aliments sucrés en commençant par des fruits secs ou frais et des barres de céréales. Le premier repas viendra plus tard, dans les 3 à 6 heures suivant la course.



RESTAUREZ VOS RÉSERVES

La façon de s'alimenter au cours des heures qui vont suivre va conditionner la récupération :

- **en glycogène :**
Consommez des sucres très rapidement et durant les 6 heures qui suivent à l'aide de boissons de l'effort, fruits secs ou frais, casse-croûte, barres de céréales, ou biscuits. Le premier repas après la course est identique au repas de la veille (riche en sucres lents).
- **en sels minéraux :**
Ajoutez des fruits et des crudités dans les repas qui suivent et tout au long de la journée. N'hésitez pas à bien saler les aliments afin de favoriser la réhydratation.



DANS LES JOURS QUI SUIVENT

L'alimentation

Continuez une alimentation légèrement hyperglucidique, c'est-à-dire que chaque repas comportera des féculents en plat principal et/ou en entrée et dessert accompagné de laitage frais, de légumes et fruits mais il faut limiter la viande.

La récupération physique

Plusieurs théories s'affrontent qui ont toutes des justifications sérieuses quant à la façon de gérer son après-marathon :

- Certains penchent pour un repos complet durant la semaine qui suit.
- D'autres, pour des séances d'entraînement souples, histoire d'évacuer les traces de l'effort. C'est souvent le vécu du coureur qui parle et chacun adopte un rythme de récupération qui lui convient le mieux.

Il faut donc vous fier à vos sensations en étant à l'écoute de votre corps pour savoir si vous devez arrêter totalement ou récupérer activement.

Quoi qu'il en soit, il faut effectivement mettre le corps au repos pour récupérer des microtraumatismes et des carences qui découlent de la course.

Il faut ménager votre organisme au minimum pendant trois semaines, période sur laquelle les scientifiques s'accordent comme étant nécessaire à une récupération physiologique totale