

COMMENT RECUPERER APRES LE SPORT ?

C'est essentiel pour progresser et éviter blessures et fatigue. Les 5 étapes pour se remettre de son effort.

1/ Retourner progressivement au calme

Une bonne récupération commence dès la fin de la séance. Pas question de stopper brutalement l'effort s'il a été intense. Dans ce cas il est nécessaire de **continuer à trotter ou marcher 5 à 10 minutes** pour faciliter l'élimination des déchets de l'exercice.

2/ Boire beaucoup

Juste après la séance et dans les heures qui suivent, il est indispensable de **s'hydrater**. Cela draine les déchets qui se sont accumulés dans les muscles durant l'effort. L'idéal est de boire à petites gorgées une **eau minérale riche en bicarbonates** (pour lutter contre l'acidité).

3/ Reconstituer les stocks

Pour fournir un effort physique de longue durée, l'organisme puise dans ses réserves énergétiques et, sous l'effet de la sudation perd des minéraux. Après la séance, il faut donc refaire le plein de carburant, mais pas n'importe comment ! Dans la 1/2 heure qui suit, il est conseillé de consommer **un fruit ou**, pour une séance de longue durée (plus d'une heure trente), une **boisson énergétique** pour renouveler les stocks de sucre et de minéraux. Dans les deux heures suivantes, il faut apporter à l'organisme des protéines pour régénérer les fibres musculaires : idéalement, **sous forme de laitage**. L'astuce du pro ? **Un smoothie lait/fraises** qui apporte à la fois de l'eau, des sucres, des protéines et des minéraux rapidement assimilables. Au repas suivant, on **privilégie les légumes et les glucides lents** (pain, pâtes, riz, céréales) et **on limite l'alcool et les graisses**.

4/ Détendre ses muscles

Contrairement aux idées reçues, **mieux vaut ne pas s'étirer juste après la séance**. Cela ne ferait qu'endommager les fibres musculaires déjà fragilisées par l'effort. On peut faire des étirements pour s'assouplir **mais plutôt le lendemain**. Le mieux est de commencer par une **douche tiède à chaude**, en insistant sur les zones qui ont été le plus sollicitées et en terminant par un jet d'eau froide des pieds jusqu'au fesses, pour relancer la circulation sanguine. **Se masser** avec une huile ou une crème de récupération contenant du menthol, du camphre, de l'eucalyptus... facilite aussi le drainage des déchets.

5/ Se reposer

Le facteur le plus important d'une bonne récupération, **c'est le sommeil**. C'est en début de nuit (sommeil lent profond) qu'est secrétée l'hormone de croissance qui permet la reconstruction du muscle, tandis que la fin de nuit (sommeil paradoxal) est propice à une bonne assimilation des gestes techniques. Par ailleurs, **pas question de reprendre les entraînements dès le lendemain**, surtout si l'effort a été violent : le repos est nécessaire aux muscles pour se régénérer. Se reposer, c'est progresser !