Stratégies de récupération en trail et ultra-trail

Que dois-je faire en priorité immédiatement après une course ou grosse sortie?

1) Favoriser la récupération musculaire et réduire les courbatures

Bas de contention

Bain froid

Massage

⚠ Eviter les étirements qui risquent d'augmenter les micro lésions musculaires

2) Restocker

Des glucides pour reconstituer des stocks dans le muscle et des protéines pour réparer les lésions musculaires (idéalement dans les 30 min qui suivent l'effort).

3) Réhydrater

- Ne pas attendre
- Boire environ 200 mL par 15 min
- Privilégier les boissons aromatisées si besoin
- 1g/L de sodium (eaux gazeuses)
- Vérifier la couleur des urines

4) Réduire la fatigue mentale

Faire une bonne nuit, voire une petite sieste cet après-midi!

Et le lendemain??

Le petit déjeuner doit continuer à promouvoir la récupération musculaire

Dans les jours qui suivent… s'autoriser un repos suffisant.

Règle de Foster: 1 jour de repos par mile (1,609 km) parcouru.

- Après un 10 km: pendant 2 à 3 jours inactivité sportive ou activité à faible intensité et sans chocs: natation, vélo, vélo elliptique…
- Après un semi-marathon: pendant 3 à 5 jours
- Après un marathon: pendant 7 à 10 jours

Adapté de Yann Le Meur.
http://YLMSportScience.blogspot.fr