



actu

Comment bien gérer sa **Récupération** après un marathon.

(Les 15 premiers jours après le marathon)

Souvent négligée, la phase de **récupération** après un effort tel que le **marathon** doit être gérée avec autant de rigueur que la phase de préparation. Cette course doit **vous permettre de « grandir »** physiquement et mentalement et non vous perturber durant de longues semaines voire de longs mois.

3 ACTIONS

sont à rechercher en permanence dès la fin de course :

Favoriser la circulation de retour
et limiter les réactions inflammatoires.

Favoriser l'élimination des déchets
de combustion et d'oxydation musculaires.

Favoriser la reconstruction
et la restructuration musculaires.



ACTION N°1



Favoriser la circulation de retour limiter les réactions inflammatoires

Hydratation :

Plus des $\frac{3}{4}$ de l'énergie que l'athlète transforme sont convertis en chaleur, et en général, un coureur sur un marathon perd en moyenne 3 litres d'eau. Donc en dehors de ce qui est pris pendant la course, il faut continuer à boire après car la réhydratation prend plusieurs heures. Elle permettra un réapprovisionnement en sels minéraux indispensables aux échanges cellulaires et de tamponner l'acidité tissulaire si vous choisissez de l'eau pétillante.

Retour de la course :

Si vous effectuez un voyage retour, il est préférable de se faire conduire car la position au volant est susceptible de générer des crampes. Arrivé à votre domicile, des enveloppements des membres inférieurs chauds et salés sont susceptibles d'aider à la diminution des tensions musculaires .

Massages :

Le massage aux huiles essentielles favorise la circulation de retour, permet aux tissus musculaires de se débarrasser des toxines, et accroît la dynamique de reconstruction protéinée.

Nous vous conseillons d'utiliser **l'huile de massage relaxation de la gamme santé attitude** qui va nourrir le muscle et le détendre. Ou alors, **l'huile de massage articulations** de la gamme santé attitude qui va soulager les douleurs tout en apportant hydratation et effet calmant.

On peut également utiliser des sprays favorisant la décongestion, à base d'arnica et d'huiles essentielles. **Le spray circulatoire de la gamme santé attitude** est très efficace pour soulager les jambes gonflées tout en apportant une agréable sensation de fraîcheur .

Commandez ces produits sur www.santeattitude.fr.

Etirements :

Les étirements améliorent la récupération, grâce à une action mécanique de pompage et de drainage lymphatiques (La lymphe étant en quelque sorte la poubelle du corps).

Bain tiède :

Après un délai de 6 à 8 heures, il permet d'augmenter l'apport de sang dans les tissus, délasse, surtout en l'associant aux huiles essentielles aux vertus circulatoires.

Attention au hammam et surtout au sauna qui aura tendance à vous déshydrater d'avantage. Donc pas avant 2 jours et plutôt le hammam.



ACTION N°2

Favoriser l'élimination des déchets



Travail musculaire de récupération en endurance fondamentale :

La règle de FOSTER à laquelle certains se réfèrent dit « qu'une course de 42 kilomètres nécessite 42 jours de récupération » ceci pour apaiser les mini traumatismes induits qui sont, parfois indolores, donc méconnus.

D'où la nécessité de planifier la saison en fonction de vos courses.

Certains préconisent le repos total [10 jours à zéro kilomètre] mais il est préférable d'effectuer une récupération active qui peut se faire :

- par la course = léger footing, un jour sur trois, sur sol souple à un rythme volontairement lent et d'une durée de 45 minutes maximum.
- par des activités de substitution telles que vélo, natation, aquabike (vélo dans l'eau).

Nous vous conseillons de vous situer entre 50 et 65% de votre VMA, de préférence dans une activité autre que la course à pied (vélo, natation...) afin de solliciter l'organisme très tôt mais de manière différente.

Ces activités ne doivent pas entraîner de fatigue ni de stress psychique. 45 minutes à 1 heure de vélo suffisent car d'un point de vue énergétique 1km de vélo équivaut à 2km de course à pied. En natation 20 à 30 minutes de nage en continu ou par séries de 10 minutes suffisent pour se décontracter.

Au centre attitude, notre préférence se porte sur **l'aqua-cycle** ou une séance d'aquagym classique, pour l'effet massant de l'eau, et l'impact sur la circulation de retour de pression hydrostatique, qui divise votre poids de corps par 7.

Séance de 30 à 40 minutes dès le lendemain du marathon.

L'alimentation :

Dans un premier temps il faut tamponner l'acidité provoquée par la dégradation des protéines musculaires, et piéger les radicaux libres issus de l'oxydation cellulaire, et très agressifs pour notre organisme.

On privilégiera les aliments riches en électrolytes (minéraux, métaux...), en vitamines, en antioxydants, en éléments glucidiques et en acides gras. Donc concrètement, des fruits et légumes, des salades (avec huile de colza ou d'olive et sel, sans vinaigre), des bouillons, des pâtes. On évitera les protides durant 2 à 3 jours de manière à ne pas aggraver l'acidité.

En compléments alimentaires prendre **des antiacides**, minéraux **et acides gras** (w3 et w6). Nous vous recommandons les oligo-éléments des **laboratoires Pro-nutri**, **NUTRI YIN NUTRI YANG**, qui favoriseront les échanges cellulaires pour un meilleur retour à l'équilibre. (croquez 1 comprimé de chaque, en dehors des repas et 2 à 3 fois/ jour.)

ACTION N°3

Favoriser la reconstruction et les restructurations musculaires

Travail d'endurance fondamentale et étirements :

En association au travail vu précédemment, à partir du 6ème jour, reprise de la course légère à 60% de VMA, associée aux étirements. On peut ajouter au 10ème jour un travail léger de gainage de manière à augmenter le recrutement d'unités motrices dans le travail musculaire.

La reprise d'un entraînement normal peut se faire au bout de la troisième semaine et même si vous éprouvez quelques difficultés, il suffira de quelques jours pour retrouver toutes vos sensations.

L'alimentation et les compléments alimentaires :

Tout d'abord les sucres lents, pour reconstituer les réserves en glycogènes musculaire et hépatique. Les protéines à partir du 2ème ou 3ème jour dans l'alimentation sous forme de viandes. Celles-ci visent à la reconstruction musculaire, on peut y associer dès le premier jour des acides aminés essentiels (BCAA), directement assimilables sans produire d'acidité. Nous vous suggérons la prise de **ProtéaTonic de Activa Laboratoires** (2 comprimés / jour), excellent complément alimentaire, qui optimise le métabolisme protidique, qui aide à entretenir la structure ostéo-musculaire et qui intervient dans la reconstitution des tissus. Les acides gras sont indispensables pour reconstituer les membranes cellulaires, ainsi que les oligo-métaux et minéraux pour assurer de bons échanges.



Pour gérer au mieux cette phase de récupération, le centre attitude a sélectionné pour vous des produits de qualité.

Pour plus d'informations sur ces produits ou pour les commander directement, Rendez-vous sur notre site internet www.santeattitude.fr vous pouvez également nous envoyer un mail : aqua-attitude@santeattitude.fr ou nous appeler au **02 51 127 600**

Toute l'équipe du centre attitude, se tient à votre disposition pour vous accompagner lors des phases de préparation et de récupération. Cette période post marathon est incontournable pour retrouver le chemin de l'entraînement VMA dès la 3^{ème} semaine, sans risque de blessure et en caressant l'espoir d'améliorer sa performance sur la prochaine course .