

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON LE JOUR "J"

Chapitre 3 : l'après-course Récupération physique et alimentation



Ca y est ? C'est gagné ! Vous avez triomphé des mythiques 42,195 km du marathon. Le plus dur est fait. Il faut à présent prendre soin de votre organisme qui vous a permis de réussir cette performance. Vous lui devez bien ça si vous voulez rééditer rapidement cet exploit.

Cela commence dès la ligne d'arrivée passée et peut prendre 2 à 3 semaines pour recouvrer l'intégralité de vos moyens physiques. Le marathon laisse des traces, pas seulement de la joie mais aussi des séquelles physiques qu'il faut effacer. Voici comment.

A 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".

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON - LE JOUR "J"

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.

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON - LE JOUR "J"

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.

Comme vous venez de vivre votre premier marathon, vous n'avez pas ces repères. 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 d'un marathon.

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.

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.

DOSSIER : MON 1^{er} MARATHON - LE JOUR "J"

PROPOSITION DE PROGRAMME

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)

Après cela vous vous sentirez bien plus en forme. Avec une seule envie : revivre cette expérience formidable que représente un marathon le plus rapidement possible.

Et c'est reparti pour un tour...

MON PREMIER MARATHON - JOUR "J"