**Bien récupérer après votre course**

Après votre course, il est impératif de se reposer et ce n’est qu’en accordant assez de repos à votre corps que vous pourrez améliorer vos performances.

Mais, il y a certaines questions à se poser : Combien de temps devriez-vous vous reposer ? Que manger pour accélérer la récupération ? Et qu’en est-il de l’hydratation ?

Tout d’abord, vous devez surcompenser, c’est-à-dire vous reposer avant d’effectuer un autre effort intensif (grâce aux adaptations physiologiques effectuées pendant la phase de récupération).

Nos muscles vont se régénérer plus ou moins vite. Certains coureurs commettent souvent l’erreur de reprendre l’entraînement beaucoup trop vite, sans avoir complètement récupéré. J’ai moi-même fait cette erreur, ce qui m’a valu des blessures, du stress et des périodes de repos forcées. Je conseille alors de prévoir deux à trois jours light avant de reprendre l’entraînement (repos lundi, mardi footing et repos mercredi)

Le processus de régénération se met en route dans les 30 minutes qui suivent la fin de votre course. Cela signifie que vous devez boire suffisamment d’eau et prendre un repas riche en glucides, protéines et sodium. Les glucides, les protéines et le sodium sont également très importants après l’entraînement pour stimuler la régénération.

Prendre du magnésium le soir avant d’aller se coucher peut aussi s’avérer très utile et bien sûr, il ne faut pas oublier l’importance du sommeil dans la régénération.

Les étirements, massages, sauna sont aussi des moyens d’améliorer la récupération.

Il est important de trouver le juste équilibre entre vos objectifs de course et votre vie au quotidien (travail ou famille) afin de se sentir détendu autant sur le plan physique que mental. La personne qui subit beaucoup de stress au quotidien sera plus fatiguée et aura donc plus de mal à se détendre et à se reposer. Une bonne santé mentale est toute aussi importante qu’une bonne santé physique.

Il est essentiel d’écouter son corps. Si votre fréquence cardiaque au repos et à l’entraînement baisse et si i vous vous sentez vide et débordé, cela signifie que vous en faites trop.

Gardez aussi à l’esprit « les Acasiens », que sport et alcool ne font pas bon ménage…Lol. Ce dernier va en effet ralentir le processus de récupération car votre corps va être occupé à l’éliminer de l’organisme.