



Vous venez de terminer votre marathon... Quelque que soit le chrono, cela a été probablement une expérience humaine exceptionnelle.

*Cependant, passez l'euphorie du finisher, vous entrez maintenant dans une phase de récupération délicate à négocier.*

En effet compte tenu des exigences physiques et psychologiques que requiert la distance reine de la course de fond, il est nécessaire laisser le temps à votre organisme de se régénérer et de respecter quelques règles simples.

### **Un repos indispensable mais...relatif!**

Deux attitudes sont à éviter dans les semaines qui suivent l'épreuve:

Un retour complet à la sédentarité avec chips, bières et TV à gogo et la reprise trop précoce du running (choisissez votre camp...)



Votre corps et votre esprit qui étaient jusqu'alors tendus vers votre objectif ont besoin de récupération *mais de récupération active de préférence.*

Un marathon ce sont des dizaines de milliers de foulées avec autant d'impacts qui créaient des microtraumatismes puis des micro-blessures qui feront les blessures de demain.

L'idéal est, durant le 1<sup>er</sup> mois suivant l'épreuve, de se tourner vers des disciplines sportives peu traumatisantes, portées, telles le cyclisme ou la natation. Cela permettra à toutes ces petites blessures accumulées de cicatriser progressivement sans séquelles.

A une dizaine de jours du Marathon, il est possible de reprendre quelques footings de durée et d'intensité progressive en dessous du seuil de fatigue et de pénibilité, en aisance respiratoire et c'est seulement à un peu plus d'un mois qu'on recommencera un entraînement complet avec des séances de fractionnés puis des compétitions courtes n'excédant pas 10 kms ou des courses nature à vocation découverte et plaisir.

### **Une alimentation plaisir ...mais équilibrée !**

Certains d'entre vous se sont astreints pendant la préparation de leur marathon à des régimes alimentaires draconiens, à la chasse de toute particule de graisse superflue qui pourrait alourdir leur foulée aérienne ... Aussi il est normal les jours suivants l'épreuve de verser dans quelques excès alimentaires entre camarades de macadam.

Ceci dit, maintenant que vous avez atteint votre poids de forme, il serait dommage de laisser revenir tous ces kilos dont on s'est quelques fois difficilement séparés. L'objectif est ainsi que votre poids ne varie pas de plus de 3 kg durant la saison pour rester performant.

Il faut donc rapidement revenir à une alimentation équilibrée privilégiant les légumes et fruits pour leurs propriétés antioxydantes.



En effet un marathon est un effort aérobie de longue durée soumettant l'organisme un important stress oxydatif : Comme un métal rouille, vos muscles et tendons ont été soumis à rude épreuve. Dans les fruits et légumes vous retrouverez de multiples antioxydants qui lutteront contre ce phénomène délétère qui participe à la genèse des blessures.

## **Vos Pieds sont vos amis : Ils vous ont porté plus de 42 km, prenez en soins !**

Il est fréquent que les pieds des coureurs soient abîmés après la course.

Soins d'ampoules avec de l'éosine aqueuse, bains de pieds, crème hydratante, massage de l'aponévrose plantaire en faisant doucement rouler le pied sur une balle de tennis : Rien n'est trop bon pour eux !



Si les pieds sont vraiment trop abîmés (hématome sous l'ongle, grosses ampoules etc...) n'hésitez pas à consulter votre podologue du sport qui profitera de votre repos relatif pour vous soigner.

Vérifiez l'état de vos chaussures, peut-être est-il temps de les renouveler ?

Enfin, soyez à l'écoute de votre corps, et n'hésitez pas à consulter votre médecin du sport si des douleurs récurrentes apparaissent lors de la reprise de l'entraînement.

Bonne récupération et savourez cette belle aventure que vous venez de vivre ...

Laurent AUMONT

[Laurent.aumont@medecin-sport.fr](mailto:Laurent.aumont@medecin-sport.fr)