

1/ Rappel sur l'importance de la récupération

Après un effort, quel qu'il soit, il est essentiel de consacrer un moment à la récupération pour **permettre au corps de se régénérer** et repartir de plus belle sur une prochaine randonnée. Pour en savoir plus sur l'importance de la récupération et les différentes méthodes qui existent à votre disposition, c'est par ici :

2/ Un exemple de routine récup en 4 temps après une randonnée

- **Petite séance d'étirement, 15-20s d'un étirement léger par muscle** (on cherche la sensation d'étirement mais pas plus). Dans les muscles à étirer dans ce cas on peut avoir mollets, ischio-jambiers, quadriceps et les fessiers, mais aussi les lombaires ou les trapèzes si le port d'un sac à rendu la zone un peu "tendue". Ces étirements peuvent diminuer un peu le tonus musculaire et permettre de se sentir plus relâché. Attention à ne pas étirer trop fort trop longtemps car vous risqueriez d'augmenter les courbatures du lendemain.

- **Un moment automassage avec rouleau et/ou balle.** En effet, les étirements auront rendu le muscle moins contracté donc moins douloureux à la pression pour pouvoir attaquer l'automassage de manière plus confortable.

La base pour les massages avec rouleau : **mollets, ischio-jambiers et quadriceps**. 2-3 minutes par muscle peuvent suffire. Le mollet peut aussi être massé à l'aide d'une balle de massage en réalisant de petits cercles au centre du mollet, point souvent particulièrement sensible.

Autre zone très importante pour le randonneur mais à ne pas oublier en récupération : le pied ! **Un massage de la voûte plantaire avec une balle de massage** peut permettre un meilleur relâchement du pied pour la suite.

- Après une longue marche, certaines articulations peuvent paraître raides et/ou douloureuses, souvent chevilles ou genoux. **Appliquer une poche de froid** quelques minutes sur ces articulations peut soulager ces sensations désagréables.

- Pour finir, **l'utilisation d'électrothérapie sur les mollets** peut être intéressante car elle peut permettre de limiter l'inflammation, les courbatures et les raideurs musculaires, surtout si on veut repartir pour une nouvelle randonnée le lendemain ou dans les jours qui suivent !

Voilà pour une petite routine en 4 temps sans oublier les basiques indispensables : **sommeil, alimentation et hydratation.**