



LE PLAISIR DE COURIR  
ON EN PREND SOIN<sup>MD</sup>



## La récupération après votre Cross-Country du Circuit des couleurs

---

Félicitations ! Vous vous êtes dépassés de brillante façon ! Voici quelques conseils pertinents pour retrouver une mécanique physique optimale :

- ✓ Il est normal d'être courbaturé de 48 à 72 heures suivant un effort inhabituel et intense. Si une région est particulièrement sensible, appliquez de la glace pour une douzaine de minutes, 3 fois par jour pendant 3 jours (ne pas étirer cette région dans l'heure suivante).
- ✓ Les 2 à 3 journées suivant ce défi, réalisez une ou deux séances de récupération active, comme par exemple une courte séance de vélo à très faible régime ou une course légère d'une trentaine de minutes. Celles-ci peuvent être alternées avec une journée de repos complet.
- ✓ Réalisez des étirements doux, contrôlés et sans douleur d'une durée de 30 secondes au niveau des mollets, cuisses, fessiers et bas du dos le soir, à froid.
- ✓ À partir du quatrième jour, reprendre vos activités sportives de façon progressive, soit environ 60% du volume d'activité habituel.

Après 1 semaine, aucune limitation ne devrait vous gêner. Voilà, en suivant ces conseils vous serez rapidement en forme pour reprendre votre entraînement ! Toutefois, si le problème persiste pendant plus d'une semaine ou se dégrade, un professionnel de la physiothérapie chez **Kinatex Sports Physio** pourra vous aider !