

## Fiche 20

### **Après une longue randonnée, voici les réflexes secrets pour ne plus souffrir le lendemain**



Après plusieurs heures à arpenter les sentiers, chaque muscle du corps se rappelle à votre bon souvenir. Courbatures, raideurs ou simple fatigue peuvent gâcher la satisfaction d'une belle aventure. Pourtant, une bonne récupération après une journée de marche permet d'éviter bien des désagréments et d'apprécier encore plus ses prochaines sorties. Découvrons ensemble les habitudes simples et efficaces à adopter pour offrir à votre corps toute l'attention qu'il mérite après une longue randonnée.

#### **Pourquoi la récupération est-elle essentielle après la randonnée ?**

Marcher pendant des heures sollicite toutes les parties du corps : jambes évidemment, mais aussi dos, fessiers et sangle abdominale. Les dénivelés importants, la longueur de la balade et le port éventuel d'un sac intensifient l'effort fourni par chaque groupe musculaire. Négliger la phase de récupération expose le randonneur à des courbatures persistantes, des troubles musculaires ou même des blessures inutiles.

L'intensité de la randonnée, le profil du terrain et la durée influencent la façon dont chaque personne ressentira l'effort. Prendre soin de son organisme n'est pas réservé aux athlètes de haut niveau, c'est un réflexe salutaire qui rend chaque aventure en pleine nature encore plus agréable sur la durée.

#### **Les gestes incontournables pour aider le corps à bien récupérer !**

Pour retrouver dynamisme et mobilité rapidement, certains réflexes gagnent à devenir systématiques après de longues marches. Ces actions simples optimisent non seulement la récupération, mais préviennent également divers désagréments.

- **Hydratation adaptée et régulière**
- **Alimentation équilibrée et personnalisée**
- **Étirements ciblés** des zones sollicitées
- **Sommeil réparateur** et organisation de la nuit suivant la randonnée
- **Massage ou automassage** pour relâcher les tensions
- **Reprise d'une activité douce** dès le lendemain

## **Hydratation : pourquoi ne jamais la négliger ?**

L'effort accentue la perte en eau et minéraux, parfois sans que l'on s'en rende vraiment compte. Attendre d'avoir soif n'est jamais une bonne idée car cela signifie que la déshydratation a déjà commencé. Boire régulièrement tout au long de la journée et poursuivre cet apport une fois rentré garantit un meilleur rééquilibrage hydrique.

Les eaux riches en minéraux peuvent contribuer à compenser les pertes dues à la transpiration. Garder cette habitude aide non seulement à éliminer les toxines, mais évite aussi des effets secondaires comme maux de tête, nausées ou crampes nocturnes.

Manger malin pour refaire le plein d'énergie

Après l'effort, l'organisme réclame des nutriments adaptés à l'intensité fournie. Miser sur des glucides complets et de bonnes protéines favorise la reconstruction musculaire et reconstitue rapidement les réserves énergétiques mises à mal pendant la marche.

Composer une assiette équilibrée selon ses besoins propres et faire appel, si besoin, à un spécialiste reste le meilleur moyen de ne pas tomber dans les excès ou les carences. Chacun réagit différemment face au même effort : écouter son corps demeure la clé.

## **Optimiser sa détente physique après la randonnée :**

La récupération active commence dès le retour au point de départ. Avant même de reprendre la route ou de s'affaler dans un canapé, certaines astuces font toute la différence sur les sensations du lendemain.

### *Les bienfaits d'étirements doux et contrôlés :*

Prendre quelques minutes pour étirer ses jambes, son dos et ses épaules facilite la relaxation musculaire. Insistez particulièrement sur les mollets, les quadriceps et les muscles lombaires, souvent très sollicités sur parcours accidentés.

Des mouvements doux, sans forcer, permettent d'arborer une gestuelle fluide le lendemain au réveil – loin de la classique démarche raide et grinçante tant redoutée ! Une bonne séance d'étirement peut même apaiser l'esprit après la concentration et l'engagement de la marche.

### *Le sommeil, carburant numéro un de la récupération*

Quand vient le moment de dormir, offrir un temps de repos suffisant devient primordial. La qualité du sommeil influe directement sur la régénération cellulaire et sur la diminution des douleurs post-effort. Un coucher avancé ou la préparation d'une ambiance apaisante (infusion, rituel détendant) facilitent cette récupération profonde.

Beaucoup observent une fatigue accrue le jour suivant leur sortie : il n'y a rien de plus normal. Le corps assimile alors l'effort et récupère pleinement grâce à ce repos mérité.

### *Se masser pour favoriser la circulation sanguine*

Un massage spontané ou préparé contribue à mieux éliminer les déchets produits lors de l'effort. Cette technique améliore la circulation sanguine, diminue la sensation de jambes lourdes et offre un véritable soulagement immédiat au niveau musculaire.

Que l'on préfère utiliser des accessoires (rouleau, balle) ou miser sur les mains, la douceur prime toujours afin d'éviter toute douleur supplémentaire. Attention toutefois à ne pas insister sur une zone douloureuse ou blessée.

### **Préparer la reprise avec une activité douce et la prévention des douleurs :**

Le lendemain du trek n'appelle pas forcément à l'inactivité complète. Continuer à bouger par des exercices modérés aide étonnamment à accélérer la récupération globale. C'est aussi l'occasion idéale de tester d'autres activités complémentaires.

- Marche légère ou footing lent pour remettre le corps en mouvement
- Courte session de natation pour délasser muscles et articulations
- Postures de yoga orientées détente et respiration pour améliorer la flexibilité

Maintenir une activité évite l'installation d'une raideur musculaire durable et consolide les bénéfices de la sortie précédente. Varier les plaisirs profite enfin autant au moral qu'au physique.

Adopter les bons réflexes de récupération transforme vos expériences en montagne, forge une meilleure endurance dans la durée et vous prépare efficacement à affronter de nouveaux défis sur les sentiers.

*Article tiré et adapté du site : [Mapetiterando.fr](http://Mapetiterando.fr)*