10 CONSEILS
POUR BIEN RECUPERER APRES LE VELO ?

Source : www.bike4all.com

La Récupération

- **Chouchouter ses pieds**
  - enfiler des sandales
- **Les étirements**
  - éliminer les toxines
- **La douche**
  - relâcher les muscles

La Récupération

- **Boissons de récupération**
  - L’hydratation favorise l’élimination des déchets,
  - reconstituer son stock de glycogène et les sels mineraux,
  - privilégier les eaux riches en bicarbonate
  - Éviter l’alcool et le café

La Récupération

- **Alimentation adaptée**
  - Fruits secs, légumes, fruits, œufs, fromage blanc, yaourt, miel…
  - Éviter les aliments acidifiants (viande rouge, charcuterie, chocolat, soda…)

La Récupération

- **Chaussettes de contention**
  - Favoriser le retour veineux, drainer les muscles
- **Electrostimulation**
  - Drainer les muscles, éliminer les toxines
- **Le massage**
  - faute de mains secourables, automassage…

La Récupération

- **Le sommeil**
  - Une des clés de la récupération. Dormir suffisamment sur une longue durée (avant et après l'épreuve). Le sommeil se gère sur la durée (une nuit courte la veille n'est pas grave)
- **La récupération active**
  - Sortie courte et tranquille le lendemain

La Récupération

Tout cela c’est la pratique idéale!

La Récupération

La réalité :

- Boisson(s) de récupération et cahouettes chez Victor
- Sommeil l’après-midi dans le fauteuil devant la télé (privilégier la F1 qui masque les ronflements)