

## COURSE À PIED

## L'art de la récupération

Lorsqu'on participe à une épreuve telle que la TransEurope Footrace (TEFR), avec des étapes de 60 à 80 km tous les jours pendant plus de deux mois, la récupération prend une importance capitale. Le corps doit se retenir en énergie rapide, en glucides et en protéines.

«En plus d'acides aminés, je mange des œufs au plat», explique le Christian Fatton, 6e au classement général après 34 étapes. «Presque tous boivent du lait et de la bière, sans alcool pour moi et quelques-uns, avec alcool pour beaucoup. La prise de magnésium et d'un peu de sel dans les gourdes aide à la bonne tenue des muscles durant l'effort. Du fer est conseillé pour éviter des carences et le calcium est indiqué pour minimiser les risques accrus de fractures de fatigue.»

En revanche, gare aux antidouleurs! «Les anti-inflammatoires ont paraît-il la faculté de véhiculer plus vite les infections dans le corps. Ce qui avait conduit une Taïwanaise à se faire amputer la jambe à la fin d'une TransGaule!», prévient le Néraoui.

«Pour compléter la régénération, boire beaucoup pour éliminer les toxines en allant souvent uriner. Rester couché le plus possible l'après-midi, si possible aussi en surélevant les jambes.»

Comme il n'y a pas de suivi médical officiel durant l'épreuve, les coureurs peuvent bénéficier des soins d'un Japonais qui pratique l'acupuncture. Il y a aussi Louise, l'amie d'un coureur anglais qui peut faire des massages, appliquer des tapes. «J'ai déjà eu recours quelques fois à ses services. Les tapes tiennent les muscles qui sortent, ou dont des fibres se déchirent.»

## Manger jusqu'à l'écoeurement

Un autre moyen pour tenir la cadence d'enfer est de «manger jusqu'à l'écoeurement. Il faut vraiment éviter la perte de poids au maximum, en se forçant aussi à manger du gras de viande, de finir



Christian Fatton et son tape. SP

par un bout de fromage, de tasser le tout par un yoghourt ou une glace à la crème...»

Un sacré régime accompagné d'un bon verre de vin rouge. «Les polyphénols et antioxydants sont fortement conseillés. Or, le vin rouge... qui contient des polyphénols est antioxydant! C'est aussi pour rester fit dans la tête», admet Christian Fatton.

Après le repas, «avant de dormir ou sitôt le massage terminé, je m'applique des gels sur les jambes, spécialement aux endroits délicats, sur les tendons ou les muscles plus récalcitrants à l'effort.»

Malgré les progrès constants de la médecine, certains moyens de récupérer ou soigner les blessures sont très anciens. «Pour ceux qui souffrent du tendon d'Achille, il convient de surélever le talon de 0,5 cm environ. J'ai tiré ce conseil de «La Grande Course de Flanagan», roman de Tom Mc Nabb, qui relate la première traversée de Los Angeles à New York, vers 1920!»

Christian Fatton, qui court en soutenant l'hôpital Nicole Niquille au Népal, a déjà parcouru 2350,9 des 4175,9 km qui séparent le nord du Danemark de Gibraltar. Il se trouve actuellement en France. ○ ESA