



Courir en hiver en toute sécurité

Les conditions hivernales ont peut-être refroidi vos ardeurs de coureur... Quel dommage ! En effet, faire son jogging dans le froid peut procurer des sensations inoubliables à condition de prendre quelques précautions...

Suivez nos conseils pour chausser vos runnings par tous les temps et choisir la bonne tenue anti-froid.

Le corps est une merveilleuse machine à produire de la chaleur. Sauf qu'il faut mettre la chaudière en route et que c'est ce qui est le plus dur quand les températures se mettent en mode hiver.

NE PAS COURIR PAR GRAND FROID

Faire du running en hiver, oui, mais pas quand les températures sont négatives. C'est d'ailleurs précisé dans les règlements des épreuves sportives : pas de course à pied à partir de -5 °C.

Les personnes qui souffrent d'un problème cardiaque sont particulièrement à risque, surtout lorsqu'elles l'ignorent. Les muscles du cœur sont mobilisés pour réchauffer l'organisme quand il fait froid, et supportent mal l'activité physique. Il faut être en très bonne forme pour courir par période de grand froid. Les personnes qui ressentent des douleurs au niveau de la poitrine lorsqu'elles pratiquent un effort minime devraient s'abstenir. L'air froid et sec peut également déclencher une crise chez les asthmatiques, malgré un bon échauffement.

Cette recommandation liée à la température extérieure s'ajoute aux contre-indications temporaires ou permanentes liées à la pratique du jogging.

COMMENT S'HABILLER POUR FAIRE UN JOGGING QUAND IL FAIT FROID ?

Si votre santé est bonne et que les températures ne sont pas trop glaciales, vous pouvez pratiquer la course à pied. À condition d'adopter les bons gestes pour éviter les gelures aux mains et l'hypothermie.

On insiste sur le fait d'être équipé pour courir dehors dans le froid :



La tenue habituelle ne suffit pas, surtout s'il y a beaucoup de vent.



Plusieurs couches de vêtements pour le haut du corps

Pour le haut, mieux vaut additionner trois couches que revêtir une couche épaisse unique.

Pour la première, vous pouvez opter pour un t-shirt synthétique à manches longues façon seconde peau élastique qui favorise la liberté de mouvement pendant la course, et dont les coutures plates limitent les irritations dues aux frottements. Respirant, il évacue activement la transpiration.

La seconde couche, plus ample, aide à rester au chaud, à recueillir la transpiration et à l'évacuer. Vous pouvez donc choisir une matière en polaire.

Enfin, la troisième permet de se protéger du vent et de la pluie sans alourdir l'ensemble, comme un coupe-vent. Une capuche sera particulièrement utile en cas de mauvais temps.

Ceux qui courent sur route et/ou dans la pénombre veilleront à la présence de bandes réfléchissantes proposées par tous les bons fabricants.

A noter

Si le temps le permet, la troisième couche (coupe-vent) peut être retirée au bout de 20 minutes de course (temps moyen d'échauffement). Ne pas hésiter dès la première sensation de froid à la revêtir à nouveau : un rhume peut se déclarer très vite après un refroidissement même léger, surtout quand le vêtement est humide de transpiration.

Couvrir le bas du corps

Revêtir un collant s'impose pour protéger les jambes. Si vous aimez les leggings, optez pour la version coupe-vent, spécialement conçue pour une bonne isolation tout en laissant la transpiration s'évaporer.

En cas de gros froid, vous pourrez bien sûr porter deux couches et ajouter ainsi un pantalon de jogging plus large sur le leggings.

CHOISIR DES CHAUSSURES DE RUNNING ADAPTÉES

Il faut accorder une importance particulière au choix des chaussures pour qu'elles ne glissent pas, car le nombre d'accidents de glissade monte en flèche en période de grand froid.

Les chaussures de running sont suffisamment crantées pour accrocher sur de la neige fraîche. Inutile d'entasser les paires de chaussettes ou de jeter son dévolu sur des chaussettes de laine : les chaussettes de running sont parfaites pour le maintien du pied et l'évacuation de la transpiration.

Quand la neige est gelée ou si le sol est verglacé, mieux vaut utiliser des chaussures de trail si vous en avez. Sinon, redoublez de vigilance.

Et, surtout, rien ne vous empêche de faire demi-tour quand les conditions deviennent impraticables. N'oubliez pas que ce qui vous pousse dehors, c'est avant tout la recherche du plaisir...

PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS DU FROID

C'est par les extrémités que le corps se refroidit le plus. Pour protéger les mains, portez des gants. Il en existe de très légers en fourrure polaire. Certains préfèrent revêtir des gants de soie. À tester et choisir ceux qui procurent le maximum de confort.

La tête sera recouverte d'un bonnet ou d'un protège oreilles façon bandeau de ski. Il n'est pas superflu de penser à badigeonner ses lèvres de crème antigerçures, très efficace en cas de vent frisquet. Pensez à prendre des mouchoirs car laisser de l'humidité à même la peau favorise la formation d'engelures.

De la même façon, porter des lunettes, même teintées, protège les yeux des agressions du vent.

