

Ne laissez pas le froid vous ralentir !

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

EN HIVER



HABILLEZ-VOUS « SÈCHEMENT », PAS SEULEMENT « CHAUDEMENT » :

Rester au chaud est essentiel, mais il est tout aussi important de rester au sec. En hiver, votre corps peut perdre rapidement de la chaleur lorsque vous êtes mouillé(e). Cela signifie qu'il faut éviter les vêtements de sport en coton, qui absorbent la sueur et la pluie et retiennent l'humidité. Les couches de base qui évacuent l'humidité en fibres synthétiques comme le polyester, le nylon et le polypropylène sont conçus pour sécher rapidement et évacuer la transpiration de votre peau. La superposition de matériaux isolants et qui évacuent l'humidité, comme le molleton ou le duvet, vous aide à réguler la température de votre corps tout en vous gardant au sec.

OPTEZ POUR DES COULEURS VIVES :

Choisir des vêtements brillants et réfléchissants n'est pas seulement une question de style ; c'est une question de sécurité. Avec des heures de clarté plus courtes en hiver, la visibilité devient une préoccupation, surtout si vous courez ou faites du vélo. Le port de couleurs vives et d'éléments réfléchissants sur vos vêtements ou accessoires augmente votre visibilité pour les chauffeurs et les autres athlètes.

VÉRIFIEZ VOTRE TRACTION :

Les conditions hivernales peuvent être glissantes en raison de la neige et de la glace. Pour éviter les accidents, assurez-vous que vos chaussures offrent une bonne traction. Envisagez d'investir dans des chaussures ou des bottes conçues pour les sports d'hiver ou attachez des crampons à glace pour une meilleure adhérence. Cela vous aidera à éviter de glisser et de tomber pendant votre entraînement. Il est important de rester à l'écart de la chaussée si vous portez des crampons. Ils sont conçus pour percer la neige ou la glace, de sorte que sur les surfaces pavées, ils peuvent plutôt entraver l'équilibre.

FAITES UN ÉCHAUFFEMENT PLUS LONG :

Par temps froid, vos muscles et vos articulations peuvent être plus raides et moins souples. Pour éviter les blessures, passez plus de temps à réchauffer votre corps. Des étirements dynamiques, des exercices cardio légers et des exercices de mobilité peuvent aider à augmenter le flux sanguin et à préparer vos muscles à une activité plus intense.

RESPIREZ CORRECTEMENT :

Respirer de l'air froid et sec peut être agressif pour votre système respiratoire. Inspirer par le nez peut aider à réchauffer et à humidifier l'air, mais ce n'est pas toujours faisable lorsque vous faites de l'exercice et que vous respirez fortement. Pour atténuer cela, utilisez un cache-cou ou un masque facial pour réchauffer l'air avant qu'il n'entre dans vos poumons. Respirer par le nez peut également aider à humidifier et à réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons.

RETIREZ LES COUCHES AU FUR ET À MESURE QUE VOUS VOUS ÉCHAUFFEZ :

Au fur et à mesure que votre entraînement s'intensifie, la température de votre corps augmente. Pour éviter la surchauffe et la transpiration excessive, superposez vos vêtements afin de pouvoir facilement retirer ou dézipper les couches extérieures au besoin. Rester à l'aise est essentiel pour maintenir un entraînement cohérent et efficace.

RETOURNEZ AU CALME, PUIS ENLEVEZ VOS VÊTEMENTS HUMIDES :

Une fois que vous arrêtez de bouger après une séance d'entraînement par temps froid, vous vous refroidirez rapidement. Mais cela ne veut pas dire que vous n'avez pas besoin de vous rafraîchir. Il est bénéfique pour votre corps d'éliminer les sous-produits de l'exercice et à réduire les douleurs musculaires potentielles. Cela aide également votre cœur, car passer directement d'un exercice intense à une position debout crée un stress pour votre cœur. Diminuez progressivement l'intensité de votre exercice au cours des 5 à 10 dernières minutes. Ensuite, une fois que la respiration et le rythme cardiaque se normalisent, répétez votre échauffement et faites des étirements statiques. Ensuite, il est temps de sortir de vos vêtements d'entraînement humides, qui peuvent repousser la chaleur. Une douche chaude et des vêtements secs et propres éloigneront le froid.