Nous sommes là pour vous.
Helsana Accidents SA
0844 80 81 82
helsana.ch/contact
helsana.ch/sites

Vous désirez en savoir plus ?
Vous trouverez des informations complémentaires
sur helsana.ch/anp

2603_Fly_NBU_Sichtbarkeit_A4_FR

Conseils pour courir en toute sécurité en hiver



Helsana
Engagée pour la vie.



Courir en toute sécurité en hiver

Que ce soit dans le froid, sur la neige, dans le brouillard ou dans l'obscurité, si vous êtes bien équipé·e, vous ne devez pas renoncer à la course à pied. Au contraire, lorsque les températures sont froides, votre corps produit davantage d'anticorps pendant l'entraînement ce qui renforce votre système immunitaire. Ces conseils vous permettront de courir en toute sécurité même dans l'obscurité et le froid de l'hiver.

Investissez dans un bon équipement d'hiver

- Des chaussures de course d'hiver imperméables, adaptées à votre pied et à votre style de course, procurent l'adhérence nécessaire.
- Les crampons évitent de glisser en présence de glace et de neige.
- Des vêtements respirants portés en couches superposées vous tiendront chaud. Si vous avez légèrement froid avant l'entraînement, cela signifie que vous êtes bien habillé·e.
- Le torse, la tête et les mains sont particulièrement sensibles au froid.

Veillez à adopter la bonne technique

- Lorsque vous courez, adoptez une foulée plus courte et moins profonde et concentrez-vous sur la phase de propulsion et d'appui.
- Inspirez par le nez. De cette manière, vous réchauffez et humidifiez l'air avant qu'il n'arrive dans vos poumons.
- Échauffez-vous correctement afin d'éviter les élongations.
- Après l'entraînement, privilégiez les étirements au chaud pour ne pas vous refroidir.
- Adaptez votre entraînement aux températures froides. Réduisez l'intensité.

Soyez visible

- Un bandeau à réflecteurs ou une veste réfléchissante améliorent votre visibilité. Une tenue de couleur claire également.
- Portez une lumière rouge dans le dos pour indiquer dans quelle direction vous courez.
- Ne courez pas seul·e. C'est plus amusant à plusieurs et on vous voit mieux.

Améliorez votre visibilité et tendez l'oreille

- Utilisez une lampe frontale pour détecter à temps les obstacles.
- Concentrez-vous sur les bruits environnants. Vous entendrez ainsi à temps les voitures et vélos qui s'approchent.
- Empruntez des parcours que vous connaissez.
- Pour les routes sans trottoir : courez à gauche pour voir le danger.

D'autres conseils pour un entraînement de course à pied en toute sécurité sur notre blog : **helsana.ch/entrainement-course-a-pied**

App Helsana+

Découvrez les Helsana Trails sur plus de 120 sites : avec l'app gratuite Helsana+.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play