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
sous helsana.ch/anp

2603_Fly_NBU_Sicheres_Trailrunning_A4_FR



Conseils pour votre trail running en toute sécurité

Helsana
Engagée pour la vie.



Courir en toute sécurité dans la nature

Enfilez vos chaussures de course et en avant pour une sortie en plein air. La course sur des chemins de terre constitue un entraînement complet pour améliorer l'endurance, la coordination et la concentration. Voici nos conseils pour de premiers trails en toute sécurité.

Faites attention à avoir un équipement adéquat en montagne

- Les chaussures et bâtons de trail améliorent l'adhérence
- Les crampons évitent de glisser en présence de glace ou de neige
- Prévoir suffisamment à boire et des barres énergétiques
- Protection solaire adaptée à l'exposition aux UV plus intense en altitude
- En cas de fortes chaleurs, une serviette rafraîchissante permet un refroidissement rapide
- Une veste légère coupe-vent ou imperméable
- Set de premiers secours
- Couverture thermique
- Téléphone portable
- Batterie externe
- Carte ou GPS
- Lampe frontale

Répartissez bien vos forces

- S'entraîner progressivement trois fois par semaine au maximum, uniquement sur des parcours d'environ cinq kilomètres.
- Outre l'endurance de base, travailler également la force et la technique de course.
- Au début, choisir des trails à faible dénivelé.
- Ne pas uniquement courir, marcher rapidement par moments.
- Réduire le rythme en cas de fort dénivelé ou de manière générale en cas de fatigue.
- Lors des descentes, atterrir sur l'avant du pied pour mieux amortir les chocs.

Voici ce que vous devez vérifier avant une course en montagne

1. Suis-je suffisamment en forme aujourd'hui pour la course prévue ?
2. Quelles sont les prévisions météo ? En montagne, le temps change vite.
3. Quand part la dernière remontée mécanique ?
4. Mon téléphone est-il chargé ?
5. Mon assurance couvre-t-elle le sauvetage en montagne ?
6. Puis-je me joindre à un groupe de trail ? Dans le cas contraire, il faut informer d'autres personnes de votre itinéraire.

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