

Conseils pour courir en toute sécurité en hiver



Prêt-e pour votre footing du soir ? Soyez visible !

Avec des réflecteurs sur ou par dessus votre tenue, vous pouvez multiplier votre visibilité par cinq dans l'obscurité.



Courir en toute sécurité en hiver

Que ce soit dans le froid, sur la neige, dans le brouillard ou dans l'obscurité, ne renoncez pas à faire de la course à pied lorsque vous êtes correctement équipé·e. Au contraire, lorsque les températures sont froides, votre corps produit davantage d'anticorps pendant l'entraînement et améliore ainsi votre système immunitaire. Ces conseils vous permettront de passer sans encombre la saison froide et obscure de l'année.

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 :

- Les bandeaux 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 propre vue 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 courir en toute sécurité sur notre blog :
helsana.ch/entrainement-course-a-pied

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

Distinguée par les meilleures notes.

