Conseils pour un entraînement de course à pied sans douleur

Helsana

Engagée pour la vie.

Prêt·e pour le prochain entraînement ?

Les étirements et le renforcement musculaire préviennent les douleurs. Bon entraînement !

Comment prévenir les blessures de course à pied

Courir est bon pour la santé – à condition de ne pas exagérer. Ne laissez pas les mauvaises postures et les douleurs vous gâcher le plaisir de la course à pied. Ces conseils vous permettront d'être détendu·e et bien préparé·e pour votre prochain entraînement de course à pied.

Investissez dans un bon équipement

- De bonnes chaussures de course, adaptées au terrain, à votre style de course et à vos pieds.
- Des vêtements fonctionnels, qui assurent une régulation thermique optimale.

Renforcez la musculature de vos jambes et de votre tronc

- Intégrez régulièrement des exercices de renforcement et de stabilisation à votre entraînement.
- Vous pouvez par exemple faire la planche sur les avant-bras, des squats ou des fentes.
- Le b.a.-ba de la course vous permettra d'améliorer votre technique de course. Vos mouvements deviendront plus harmonieux et moins propices aux blessures.

N'en faites pas trop

- Ne courez pas plus de deux ou trois fois par semaine. Votre corps a besoin de temps pour récupérer.
- Prenez au sérieux les signaux que vous envoie votre corps. Les courbatures persistantes ou les crampes sont souvent un signe de surentraînement. Mieux vaut faire une pause de plusieurs jours.
- Évitez de faire du sport en cas de fièvre ou d'épuisement.

Vous avez ressenti une douleur aigüe lors d'un jogging ?

- Évitez toute sollicitation supplémentaire.
- Appliquez du froid sur la zone blessée le plus vite possible.
- Après avoir refroidi la zone, apposez une bande de compression sans trop serrer.
- Surélevez la partie du corps blessée (plus haut que le cœur).

Dans tous les cas : si la douleur persiste, consultez un médecin.

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

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.

comparis.ch
5.1
Note : bien
Enquête de satisfaction 2023
Caisses maladie

SUISSE B2B AWARD 2023/24
SERVICE CLIENT
EXCELLENTE
avis de clients

2403_Fly_NBU_Schmerzfreies_Lauftraining_A4_FR