



ÉTÉ : La légèreté

Un vêtements d'entraînement mince qui respire bien (évacuation de l'humidité produite par la transpiration), style camisole ou t-shirt qui colle au corps. Les tissus suggérés sont les fibres naturelles (plus coûteuses) ou en polyester ** Éviter les contons qui ne respirent pas et qui reste mouillé tout au long de l'entraînement**

Un manteau de pluie, si le contact de la pluie sur votre peau vous gêne – autrement retrouver votre cœur d'enfant et le plaisir de s'amuser sous la pluie. Le manteau de pluie devra être imperméable à la pluie mais perméable à l'humidité du corps.

SOULIER :

Un bon espadrille de course à pied est fortement suggéré. Prévoir 1 ou 2 cm au bout du grand orteil.... Car les pieds lors de l'entraînement deviennent plus enflés et une chaussures trop serrés sera alors inconfortable en plus de vous provoquer des blessures. Prenez le temps de vous faire conseiller par des magasins spécialisés. De bons conseillers vous feront des test de marche ou de course sur place en plus de vérifier l'angle de vos pieds afin de s'assurer que vous avez la BONNE chaussure. Il n'en tient que de votre santé et de votre sécurité.

COUP DE CHALEUR – DÉSHYDRATATION :

Appliquer une lotion solaire protectrice de sport – beau temps ou mauvais temps... les forces des rayons UV sont beaucoup plus forts qu'on ne peut le croire, même à travers un ciel couvert.

Lors de température très chaudes et d'un soleil fort ou en période de canicule, nous vous suggérons fortement de couvrir la tête avec une casquette afin d'éviter les coup de soleil sur la tête qui pourraient provoqué un insolation (coup de chaleur).

Le coup de chaleur ou insolation peuvent subvenir lors d'exposition trop longues au soleil ou à une trop forte chaleur ambiante, forte humidité et en l'absence de vent. Les premiers signes seront les maux de têtes, mal de cœur ou étourdissement.

Quelques mesures préventives sont primordiales :

- * Éviter les efforts aux heures les plus chaudes (soleil de midi) et pendant les deux heures qui suivent les repas ;
- * Éviter les vêtements épais de couleur foncée lorsqu'on est au soleil ;
- * Ne pas courir torse nu ;
- * Se mouiller le front et la nuque régulièrement et porter une casquette blanche ;
- * Boire souvent et en bonnes quantités (le corps peut perdre deux litres d'eau par heure en cas de transpiration).

En cas de chaleur extrême, les cours seront modifiés par des entraînements plus musculaires, afin d'éviter des malaises.