

Courir par très grand froid...

Sur l'est de la France, les températures ne dépassent pas les - 10° de toute la journée... Rodolphe Bier, notre spécialiste course à pied, collaborateur au magazine Jogging international, donne quelques conseils pour s'entraîner par grand froid.

Le matériel :

Une tenue adaptée participera à une bonne adaptation avec :

Un triple couche (une première couche technique puis une micro-polaire plus un coupe vent respirant) vous permettra d'affronter les grands froids sans oublier :

Les gants, le bonnet (nous perdons plus de 20% de chaleur par la tête) et enfin un foulard ou un « buff » autour du coup. En effet nous brûlons beaucoup de calories si notre cou est à nu car notre organisme va « dépenser » de l'énergie pour réchauffer le sang circulant dans la veine jugulaire avant qu'il ne revienne au cœur.

Ce foulard ou « buff » sera aussi mis devant la bouche en cas de température proche de -10° afin de réchauffer l'air avant de l'envoyer vers notre système pulmonaire.

Les allures :

A partir de - 5° toutes les séances seront courues au plus à 85% de FCM ainsi une séance de type V.M.A se transformera en séance au seuil (l'idée étant de conserver la tonicité des appuis sans provoquer une trop forte hyperventilation).

A l'approche de -10° seules les séances en endurance seront maintenues (les séances intenses seront reportées).

L'échauffement :

Lorsque les températures sont négatives il convient de prolonger l'échauffement avant une séance jusqu'à 30mn. Vous devez ressentir que votre corps produit de la chaleur.

Le retour au calme :

En cas de froid intense maintenez une allure régulière jusqu'au retour à votre domicile ou vestiaire.

Changez-vous immédiatement puis réalisez au chaud quelques minutes d'étirements passifs.

Enfin, même si c'est « tentant » ne prenez pas une douche trop chaude afin d'éviter tout choc thermique.

Enfin n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement car même en hiver nous nous déshydratons très rapidement (surtout par froid sec).

Bon entraînement à tous.

Par Rodolphe Bier le 7/02/2012