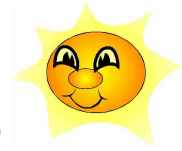




Soleil, source de vitamines D mais il faut s'en méfier



Tout comme le froid, le décalage horaire, l'altitude, la chaleur nécessite que l'organisme s'adapte. Cette adaptation demande 3-4 jours pendant lesquels il faut être très prudent. Ensuite, quand la chaleur est installée, il faut néanmoins rester vigilant. Courir reste avant tout un plaisir. Il vaut mieux terminer sa course avec les copains un demi à la main (avec modération) que de se retrouver dans l'ambulance une perfusion plantée dans l'avant bras (même avec une jolie infirmière)

Voici quelques conseils simples :

°°° Par temps chaud, l'entraînement se fera le matin à la fraîche ou le soir lors le soleil sera moins ardent. Lorsqu'on participe à une course, on ne choisit pas ses horaires. Un peu de bon sens va nous permettre de mieux gérer l'effort,

°°° La chaleur va augmenter votre rythme cardiaque de 8 à 10 pulsations mn donc, il faudra courir avec le frein à main et revoir ses objectifs. Ni le club, ni l'entraîneur ne vous en tiendront rigueur. Vos concurrents directs feront de même,

°°° Dès l'apparition de mauvaises sensations (dérive de la fréquence cardiaque, maux de tête, vertiges, nausées, grande soif, troubles visuels), il faut réduire l'intensité de l'effort voire même l'interrompre, rechercher les zones d'ombre et ne pas hésiter pas à marcher pour enrayer l'affolement du rythme cardiaque,

°°° Boire régulièrement en petites quantités à chaque fois pendant la journée qui précède et le jour de l'épreuve jusqu'au départ ; avoir une bouteille d'eau plate à disposition la nuit à côté du lit pour boire 2-3 gorgées si réveil nocturne,

°°° Eviter une exposition au soleil prolongée avant le début de l'effort. Privilégier une tenue blanche ou de couleur claire, ample (large au niveau des aisselles, cou pas serré, ceci pour que l'air circule). Bien sûr la casquette sera blanche et bien ventilée. N'hésitez pas à la mouiller pour apporter de la fraîcheur à la tête,

°°° Ne serrez pas trop vos chaussures car la chaleur ambiante et la chaleur du sol favorisent le gonflement des pieds,

°°° Si cela est possible faites votre échauffement à l'ombre tout en continuant de vous hydrater. Il doit être lent et progressif.

°°° Bien gérer le début de l'effort Il est préférable de gérer un effort régulier plutôt que des intensités fractionnées liées à la foule du départ. N'emballez pas le rythme cardiaque dès le départ car il ne redescendra pas et vous serez vite dans le rouge,

°°° Pendant l'effort plus il fait froid plus il faut sucrer alors que plus il fait chaud plus il faut saler et sucrer un peu moins ; Par temps chaud, l'assimilation du sucre par l'estomac est moins efficace. Si vous transportez vos ravitos liquide, je conseille de sucrer moins les bidons, et surtout de saler un peu (2 pincées par bidon sucré) et veiller à disposer d'un bidon d'eau plate pour s'asperger le front et la nuque pendant l'effort (car avec la vitesse l'eau s'évapore et abaisse la température de la peau),

°°° Bien sûr boire TRES régulièrement, mais en petites quantités à chaque fois pendant toute la durée de l'effort, puis jusqu'au coucher,

°°° Eviter de boire glacé pendant puis juste après l'effort car lorsqu'il fait chaud l'estomac et les intestins sont beaucoup plus sensibles Si pendant l'effort la transpiration a été importante: il faut assez vite après la fin de l'effort boire 250 ml de Vichy St Yorre de préférence, ou toute autre eau gazeuse à disposition,

°°° Enfin, terminons par un sujet qui « fâche » : lorsqu'il fait chaud il faut éviter la « petite mousse » dès le passage de la ligne d'arrivée. Prenez le temps de vous réhydrater correctement avant de rejoindre les copains et la buvette.

