Voici quelques conseils à adopter par temps de grand froid. Pour garder la condition physique pour une bonne reprise fin Février

REGLE N° 1 : CHOISIR LES BONS VETEMENTS.

Pour se protéger du froid, il faut d'abord s'habiller correctement. C'est-à-dire suivre la règle des "3 couches» : respirante, isolante et protectrice ;

Un "sous-vêtement" porté sur la peau, comme un tee-shirt en fibres synthétiques, constitue la 1re couche. L'objectif : absorber et évacuer la transpiration.

En revanche, évitez le coton, qui a tendance à garder le tee-shirt trempé et ne permet pas l'évacuation de l'humidité.

 La 2e couche est conçue pour conserver la chaleur : pull, veste polaire, sweat... Les fibres polaires permettent au corps de mieux respirer et sont plus légères que la laine. Par ailleurs, elles empêchent les calories de fuir. Ce sont d'excellents isolants thermiques.

Enfin, la 3e couche est constituée d'un vêtement imperméable. Oubliez le traditionnel coupe-vent, peu respirant et rapidement perméable.

Pour terminer, troquez votre short contre un caleçon long.

REGLE N° 2 : BIEN COUVRIR LES EXTEMITES DU CORPS

C'est par la tête que s'évacue la majeure partie de la chaleur. En effet, par grand froid, si la température du cerveau baisse, le sang reflue des extrémités pour venir "approvisionner" le cerveau. D'où l'importance de s'équiper d'un bonnet.

Les mains doivent également être bien protégées. Porter des gants est valable pour un grand nombre de sports : course à pied, football, cyclisme (où le froid se ressent d'autant plus que la vitesse est importante)... Optez pour des gants fins, en matière respirante. Si cela ne suffit pas à ce que vos mains restent au chaud, rajoutez une paire de gants de soie.

Pour garder ses pieds au chaud, de bonnes chaussettes sont primordiales. Veillez également à choisir des chaussettes "à bouclettes" qui offrent une meilleure respiration, un bon amorti et un certain confort.

REGLE N°3 : BIEN S'ECHAUFFER ET BOIRE

Lorsqu'il fait froid, le sang circule moins bien dans certaines parties du corps. Se produit alors ce que l'on nomme "la désertification sanguine". Elle se produit d'abord au niveau des muscles des bras et des jambes. Le début de l'effort sera donc plus laborieux dans le froid que dans des conditions climatiques "normales".

N'hésitez donc pas à vous échauffer avant de partir pour votre footing. Vous pouvez effectuer quelques exercices chez vous (étirements des mollets, des cuisses, des bras...) ou trottiner devant votre domicile pendant quelques minutes avant de démarrer votre véritable effort.

Pensez à respirer en inspirant par le nez pour expirer par la bouche : le passage par les voix hautes facilite le réchauffement de l'air inspiré et évite le refroidissement du système pulmonaire et son irritation.

Commencer à courir face au vent et terminer vent dans le dos, ce qui évitera de prendre froid en fin de séance.

A cause du froid, on a parfois tendance à oublier de s'hydrater. Or, boire est un geste essentiel. **Votre corps à autant besoin d'eau** par temps froid que par temps chaud. C'est ce qui va lui permettre de réguler les hausses de température dues à l'effort.

S'hydrater régulièrement, par petites gorgées toutes les 20 minutes avec des boissons à température ambiante (l’idéal ; thé chaud au miel)

**APRES L'EFFORT**

Une fois l'effort terminé, méfiez-vous du retour du froid. Si vous ne rentrez pas tout de suite chez vous et que vous restez un certain temps dans le vent ou l'humidité, **pensez à vous couvrir et à mettre des vêtements secs** (sweat, coupe-vent, chaussettes propres...).

Le passage du froid au chaud n'est pas sans conséquence pour vos muscles. Veillez à bien vous étirer après l'effort et ne pas négliger ces étirements (à faire au chaud)
Voici par exemple **trois exercices** faciles à faire.

* Posez le talon de votre pied sur le sol et appuyez le reste de la semelle sur un mur. Laisser doucement reposer le poids du corps sur la jambe bien tendue. Cela va étirer vos tendons d'achille et les muscles du mollet.
* Pliez votre jambe, prenez votre pied dans la main et coller le aux fesses. Cela fera beaucoup de bien à vos quadriceps.
* Allez toucher vos orteils de la main en vous penchant, jambes tendues.

Pour conclure, un bon bain ou une douche chaude, mais éviter de le faire juste après l'effort pour éviter un choc thermique.