



## Astuces pour rester au chaud même pendant l'hiver ...

### Faire du SPORT

Faire du sport l'hiver nécessite une préparation physique et surtout, beaucoup de volonté. Il fait froid, il neige, il pleut et vous ne vous voyez pas aller courir à l'extérieur ? L'équipe Pass-Sports vous offre quelques conseils techniques pour trouver la motivation nécessaire et continuer vos activités sportives *outdoor*, même en période hivernale.

#### **1- Augmenter le temps d'échauffement**

En hiver, ce temps d'échauffement doit être augmenté, car vos ligaments, vos tendons et vos muscles mettent plus de temps à se décontracter.

#### **2- Ne pas hésiter à bien se couvrir**

Mais ne PAS TROP se couvrir (recommandé : 3 couches de vêtement en haut). Votre transpiration accentue le froid. Habillez-vous comme s'il faisait 12° de plus que réellement. Privilégiez les fibres synthétiques type Gore-Tex ...

#### **3 - Couvrir efficacement vos extrémités (mains, pieds et oreilles)**

Gardez les extrémités de votre corps, souvent exposées, au sec et à l'abri du vent avec gants, cache oreilles, bonnets ...

#### **4 - Pratiquer une respiration sportive adaptée**

Inspirer par le nez et expirer par la bouche permet de réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne les poumons, pour ainsi les préserver et éviter de tomber malade.

#### **5 - Bien s'hydrater et s'alimenter**

Quand il fait froid, nous avons moins la sensation de soif. Il faut donc boire au moins toutes les 20 minutes. Mais il est recommandé de ne pas boire de l'eau trop froide, qui peut causer des troubles digestifs.

#### **6 - Augmenter le temps de récupération**

La récupération est un élément primordial lorsque l'on vient de pratiquer une activité physique. En hiver, vos muscles et vos vaisseaux sanguins sont plus contractés. Pour les détendre, il est recommandé de pratiquer cette récupération au chaud et plus longtemps.

#### **7 - Lorsque l'activité est finie, vite se mettre dans des vêtements secs**

En hiver, le risque d'hypothermie est élevé. Vos vêtements sont mouillés à cause de la sueur, de la pluie ou de la neige. Votre température corporelle peut chuter, alors mettez-vous au sec rapidement une fois votre session de sport *outdoor* terminée.