

Conseils d'entraînement en période estivale

La chaleur peut poser un défi pour les personnes qui s'entraînent en été. Voici quelques conseils afin de vous entraîner en toute sécurité, même lors de grandes chaleurs:

Hydratez-vous!

L'eau est votre meilleure amie pour votre hydratation, mais si vous planifiez faire de l'exercice pendant plus de 60 minutes, songez à boire une boisson énergétique. Assurez-vous de mettre votre stratégie d'hydratation à l'essai pendant votre entraînement pour trouver la meilleure solution pour vous. Comme dans toute chose, la modération est essentielle.

Portez des vêtements clairs

Les couleurs éclatantes sont parfaites, car elles reflètent le soleil et vous rendent mieux visible à la circulation en sens inverse. Choisissez des tissus légers et respirants afin de rester sec et au frais!

N'oubliez pas votre écran solaire!

Protégez-vous contre les coups de soleil. Choisissez un écran solaire résistant à l'eau avec un FPS d'au moins 50 qui ne perdra pas son efficacité avec la sueur.

Choisissez votre moment

En été, la période entre 10 h et 15 h est considérée comme la plus chaude de la journée. Si vous planifiez un entraînement en plein air, essayez de le faire en dehors de cette plage. De nombreux athlètes préfèrent s'entraîner tôt le matin afin de maintenir leur niveau d'énergie pendant la journée et de mieux dormir la nuit.

Aventurez-vous dans les sentiers

Troquez la chaleur de l'asphalte pour la fraîcheur des sentiers. Le parc naturel Terra Cotta est une excellente option pour les résidents de l'Ouest-de-l'Île par les jours de chaleur. La canopée offre un soulagement efficace contre les chauds rayons du soleil. Cependant, n'oubliez pas votre écran solaire et peut-être un insectifuge!

Restez à l'intérieur

Il n'y a rien de mal à s'entraîner à l'intérieur à votre centre de conditionnement local ou même à la maison, si vous avez l'équipement nécessaire.

Respectez vos limites

Écoutez votre corps. Prenez une pause si vous en avez besoin et cessez immédiatement l'exercice si vous êtes étourdi ou avez la nausée. Il vaut mieux multiplier les pauses que d'exagérer et de prendre le risque de se blesser ou de tomber malade.

Amusez-vous et assurez-vous de rester bien au frais et en sécurité cet été!