



► COURIR EN TOUTE SAISON :  
MESURES À PRENDRE POUR RÉUSSIR

UNE PRÉSENTATION DE :  
**Voltaren** Emulgel



# Profitez de la course par tous les temps

*Maintenant que vous avez découvert les joies de la course, ne relâchez pas vos efforts et continuez sur votre lancée. Qu'il fasse un froid glacial ou une chaleur caniculaire, ou qu'il pleuve à boire debout, consultez les conseils suivants pour courir agréablement et en sécurité toute l'année. Allez-y!*



## **Bravez le froid**

Prêt à fouler la neige? Avant de partir, échauffez-vous pour élever votre température corporelle et étirez-vous pour préparer vos muscles. Maintenant, habillez-vous. Il est important de vous couvrir la tête, les mains et les pieds, puisqu'une quantité importante de chaleur se perd aux extrémités.

Essayez des chaussettes et des mitaines isothermes pour rester bien au chaud.

Appliquez un baume protecteur pour les lèvres, le nez et les oreilles, et enfiler des chaussures à crampons pour accroître l'adhérence. Glissez une bouteille d'eau dans votre manteau et planifiez un trajet près de chez vous. Faites de petits pas pour garder l'équilibre. Vous gelez?

C'est le temps de rentrer. Par températures extrêmes, attendez simplement au lendemain pour profiter d'un entraînement hivernal sain.

## **Combattez la chaleur**

Tirez le maximum de votre course sous le soleil d'été en prenant votre temps et en vous hydratant. Sortez tôt le matin ou en soirée pour éviter les rayons de mi-journée. Le bon trajet fait toute la différence. Choisissez un endroit à l'ombre dans la mesure du possible; l'idéal, c'est en forêt.

Portez des vêtements amples et absorbants de couleur claire, un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil à filtre UV. Assurez-vous d'appliquer un écran solaire hydrofuge sur toute la peau exposée, sans oublier le cou, l'arrière des genoux et les oreilles. Des aliments riches en minéraux et beaucoup d'eau favoriseront votre bien-être.

Trop chaud? Essayez le vélo ou la natation pour vous rafraîchir une journée.

## **Courez sous la pluie**

Courir sous la pluie est un très bon exercice, surtout en vue d'une épreuve. Habillez-vous légèrement et restez bien en vue. Portez un coupe-vent imperméable à bandes réfléchissantes par-dessus un vêtement évacuant l'humidité. Protégez les zones sensibles de la peau contre l'irritation et les ampoules à l'aide de baume.

Rangez vos appareils électroniques dans du plastique et emportez des chaussettes de rechange. Faites de petits pas pour ne pas glisser et évitez les flaques.

**Ne laissez pas le mauvais temps vous arrêter. Préparez-vous. Gardez du Voltaren à portée de la main et sortez.**

