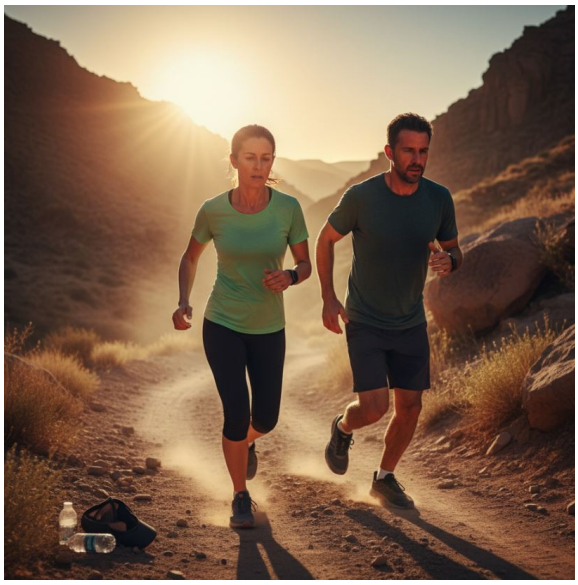
membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Le sport lorsqu'il fait chaud, quelques règles à suivre pour pratiquer au mieux



1. Privilégiez les activités sportives le matin jusqu'à 09h00 ou en fin de journée.
2. Veiller à porter des vêtements plutôt clairs.
3. Portez une casquette légère, de couleur très claire, pas trop serrée sur le front.
4. Ne pas boire salé et gazeux dans la journée, en effet, le sel retient l'eau et fait "gonfler" et les boissons gazeuses vous ballonnent plus que lorsqu'il fait froid.
5. Boire bien régulièrement (200 à 400ml) **d'eau plate** pendant l'heure qui précède le départ de l'entraînement ou le début du match ou de la course.
6. Pendant l'effort bien sûr il faut boire, un petit peu par un petit peu, dès le début, sans attendre d'avoir soif; si l'effort dure moins d'une heure de l'eau plate suffit; au-delà d'une heure il faut apporter dans la boisson un peu de sucre (sirop, p.ex.) et **surtout du sel** car on en perd passablement en faisant l'effort.

   Exemple: à 30° de température il faut ajouter à l'eau 3 pincées de sel pour 500ml.
7. Protégez-vous la peau (indice élevé) mais avec la sueur ce n'est pas évident, surtout au niveau du visage. Il existe des crèmes solaires adaptées à la pratique sportive que vous trouvez dans les pharmacies ou les magasins de sport.
8. S'asperger aussi régulièrement la nuque et le front.
9. Mouiller la casquette.
10. Privilégiez les parcours en forêt, ou ceux présentants un maximum de possibilités ombragées.
11. Diminuer l'intensité de l'effort, éviter le travail en fractionné.
12. Bien sûr il est hors de question qu'un enfant pratique une activité physique ou sportive ne pleine chaleur. En effet, plus l'enfant est jeune, plus son corps est constitué d'eau, plus il est fragile à la déshydratation.
13. Si le moindre vertige ou le moindre mal de tête apparaissent: attention, le "coup de chaleur" est annoncé: interrompre l'effort, se mettre à l'ombre, boire, s'asperger.