

S'ENTRAINER DEHORS EN FONCTION DES SAISONS

Températures élevées : les risques



- Déshydratation
 - Bouche sèche, sensation de soif, urine jaune foncé, fatigue, crampes musculaires.
- Épuisement dû à la chaleur
 - Fatigue, transpiration, nausée, étourdissements, maux de tête, fréquence cardiaque faible et rapide, pression artérielle basse.
- Coup de chaleur (insolation)
 - Température du corps élevée, absence de transpiration, peau rouge et chaude, fréquence cardiaque et respiration rapide, état mental altéré

Les solutions

- S'hydrater régulièrement avant, pendant et après l'exercice
- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire; avoir soif indique déjà un signe de déshydratation
- Rester au frais dans un gym, ou à l'ombre durant l'entraînement
- S'entraîner le matin ou le soir pour éviter les grosses chaleurs
- Porter une casquette et des vêtements appropriés qui aideront à éliminer l'humidité
- Ne pas oublier l'écran solaire!

Températures froides : les risques



- Chutes
- Blessures musculosquelettiques
- Déshydratation
 - Bouche sèche, sensation de soif, urine jaune foncé, fatigue, crampes musculaires.
- Engelures
 - Peau insensible, picotements, rougissement, cloques.
- Angine, asthme

Les solutions

- S'entraîner de jour pour voir les éventuelles plaques de glace
- Utiliser des chaussures adaptées au terrain ou à l'activité pour une meilleure adhérence
- Faire un échauffement plus long pour préparer vos muscles, vos tendons et vos articulations
- Boire régulièrement pour rester hydraté
- Bien se couvrir en multicouche pour s'ajuster à la température
- Protéger les extrémités : la tête, le nez, les oreilles, les mains, les pieds pour éviter les engelures
- Se couvrir la bouche avec une écharpe pour respirer de l'air plus chaud

TRAINING OUTSIDE DEPENDING ON THE SEASONS

High temperatures : risks



- Dehydration
 - Dry mouth, thirst sensation, concentrated urine, fatigue, muscle cramps.
- Heat exhaustion
 - Fatigue, heavy sweating, nausea, dizziness, headache, weak and rapid heart rate, low blood pressure.
- Heat stroke
 - High body temperature, alteration in sweating, red and hot skin, fast heart rate and breathing, altered mental state.

Solutions

- Hydrate regularly before, during and after exercise
- Don't wait until you are thirsty to drink; to be thirsty is already a sign of dehydration
- Stay cool in a gym or in the shade outside while training
- Train during the morning or the evening to avoid hot weather
- Wear a cap and appropriate clothing that will help remove moisture
- Don't forget the sunscreen!

Cold temperatures : risks



- Falls
- Musculoskeletal injuries
- Dehydration
 - Dry mouth, thirst sensation, concentrated urine, fatigue, muscle cramps.
- Frostbite
 - Insensitive skin, tinglings, reddening of the skin, blisters
- Angina, asthma

Solutions

- Train during the day to be able to see any ice patches
- Use appropriate shoes for the field or the activity for a better grip
- Do a longer warm-up to prepare your muscles, tendons and joints
- Drink regularly to keep hydrated
- Dress warm in layers to be able to adjust to the temperature
- Protect your extremities (head, nose, ears, hands, feet) to avoid frostbite
- Cover your mouth with a scarf to breathe warmer air