

## 10. Équipement

La course à pied reste une activité se pratique en toute saison. Voici un sommaire des recommandations en ce qui a trait à l'équipement.

### 1. Chaussures

- S'assurer qu'elles soient confortables, que la grandeur est adéquate (les orteils doivent avoir suffisamment de place) et qu'elles sont en bon état. Il ne doit pas y avoir de points de pression. Éviter les bottes, même en hiver, elles sont lourdes et nuisent à la course.
- Faire sécher vos chaussures afin de prévenir l'apparition des odeurs.
- Vous avez de nouvelles chaussures? Portez-les progressivement. Cela vous permettra de vous y adapter.
- Éviter de modifier votre habillement ou de porter de nouvelles chaussures avant de participer à une course.
- Pour plus de renseignements, consulter le document *Selecting running shoes* de l'*American College of Sports Medicine*<sup>4</sup> et le site Wixxmag<sup>5</sup>.

### 2. Vêtements

- Éviter les vêtements de coton. Ils deviennent rapidement mouillés et inconfortables. Privilégier des vêtements souples et légers. Si un de vos élèves porte des jeans, c'est inconfortable, certes, toutefois, il vaut mieux lui laisser la chance de participer.
- Utiliser le système multicouche. On enlève des vêtements au fur et à mesure que la température de notre corps s'élève.
- Conserver la chaleur de votre corps en portant une tuque! En effet, 90% de la chaleur se dégage par la tête.

---

<sup>4</sup> <https://www.acsm.org/docs/brochures/running-shoes.pdf?sfvrsn=4>

<sup>5</sup> <http://www.wixxmag.ca/articles/comment-choisir-une-chaussure-de-course-pour-enfant?dossier=course-a-pied>

- Un foulard peut être fort utile afin de protéger vos poumons du froid, surtout pour les personnes asthmatiques.
- Porter des gants est primordial lorsque le temps est froid. Vous avez toujours froid? Privilégiez les mitaines ou portez des gants sous vos mitaines.

### 3. Saison

- Sous le soleil ou sous la pluie, la casquette est de mise.
- Utiliser de la crème solaire en quantité suffisante. Appliquez-la de 15 à 30 minutes avant d'aller courir.
- Faire l'échauffement à l'intérieur sans provoquer de sudation lorsqu'il fait froid.
- Préférer les efforts progressifs aux efforts brusques en période de froid. Diminuer votre rythme de course afin d'éviter une sudation trop importante et pour réduire les risques de chute.
- Apporter des vêtements afin de vous changer après l'entraînement. Vous êtes plus susceptibles d'avoir froid en portant des vêtements humides.
- Un coupe-vent est souvent nécessaire. De plus, partir face au vent permet que le retour soit moins ardu en ayant un vent de dos.
- Lors de périodes de froid, porter une paire de short par-dessus ses pantalons peut aider à garder les cuisses au chaud.

### 4. Équipement de base pour l'animation

- Sifflet.
- Chronomètre.
- Téléphone cellulaire (si la séance est à l'extérieur du périmètre de l'école).
- Cônes ou bornes.
- Trousse de premiers soins.