

COURIR PAR TEMPS CHAUD



Protégez votre santé. Performez en sécurité.

La chaleur augmente les risques pendant l'effort. Une bonne préparation et des choix adaptés peuvent sauver votre course... et votre santé.

PRÉPAREZ-VOUS

- Entraînez-vous suffisamment, **dans des conditions variées**.
- Évitez de vous lancer si vous êtes :
 - fatigué, malade ou fiévreux;
 - en manque de sommeil ou très stressé.
- Écoutez votre corps : aucun record ne vaut un coup de chaleur.

APPRENEZ À GÉRER LA CHALEUR

- Le corps s'adapte en **10 à 14 jours**.
- Intégrez graduellement des entraînements par temps chaud.
- Réévaluez le rythme dès les premières vagues de chaleur.

La chaleur peut faire monter la fréquence cardiaque de **25 %**, même à intensité égale.

MANGEZ POUR SOUTENIR

L'EFFORT

- Priorisez les **bons glucides** (pain, pâtes, riz).
- Ajoutez des protéines maigres et des aliments peu transformés.
- La veille : prenez un souper équilibré.
- Le jour même : prenez un repas léger, puis une collation avant le départ.



BUVEZ AVANT, PENDANT

ET APRÈS

- Buvez avant d'avoir soif.
- Avant le départ : buvez de **300 à 450 ml**.
- Pendant la course : **boire toutes les 20-30 minutes**.
- Utilisez des **boissons avec électrolytes**, peu sucrées.
- **Évitez** l'alcool, les boissons énergisantes et l'excès de caféine.



HABILLEZ-VOUS INTELLIGEMENT

- Portez des vêtements **légers, respirants, de couleur claire.**
- Portez une casquette et des lunettes de soleil.
- Appliquez une crème solaire résistante à la transpiration (FPS 30 ou plus).



ADOPTÉZ LA BONNE STRATÉGIE

- Commencez la course à une allure contrôlée.
- Ajustez vos objectifs selon la météo.

Par grande chaleur, la priorité est de terminer votre course en santé.

APRÈS LA COURSE

- Reposez-vous à l'ombre.
- Continuez à boire.
- Une urine pâle veut dire que votre hydratation est adéquate.



- ✓ La chaleur se gère.
- ✗ Elle ne se défie pas.
- 👟 Préparez-vous, adaptez-vous et courez en toute sécurité.

4-6-14085
Mai 2026

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



LES GLUCIDES LORS D'EFFORTS PROLONGÉS

Un **apport léger en glucides** aide à maintenir l'énergie et la vigilance.

- Privilégiez ce qui a été déjà testé (p. ex: gel, boisson, petite collation facile à digérer).
- N'essayez pas quelque chose de nouveau le jour de la course.
- Par grande chaleur, la tolérance digestive peut diminuer : écoutez votre corps.

SIGNAUX D'ALERTE – AGISSEZ !



Ralentissez ou arrêtez en cas de :

- Maux de tête, étourdissements
- Nausées, vomissements
- Soif intense, bouche sèche

URGENCE si confusion, comportement inhabituel ou perte de conscience

Sortez la personne du parcours et **avisez immédiatement l'équipe médicale.**