

La course à pied



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Équipement pour la course à pied

Que vous soyez débutant ou confirmé, si vous pratiquez la course à pied, vous aurez nécessairement besoin d'un bon matériel. En effet, la course à pied étant un sport répétitif, pour prévenir les petits bobos (ampoules, irritations...) comme les gros (tendinites, entorses...), mieux vaut être équipé correctement pour profiter de sa dose de sport préférée.

Dans cette fiche prévention, nous aborderons les différents équipements indispensables à la pratique de la course à pied.

Top départ !



Les chaussures de running

Commençons tout de suite avec l'élément principal de la panoplie du coureur : les chaussures. Vous aurez sans doute remarqué qu'il en existe une multitude, de toutes les couleurs et à tous les prix ! Pour faire simple, vos chaussures doivent être confortables et doivent correspondre à votre type de course. Dans les magasins, elles sont souvent classées par catégories : trail, piste, route ou tout terrain. Ensuite, quelques paramètres indispensables doivent être pris en compte :

- **La pointure** : il est souvent conseillé de prendre ½ voire 1 pointure au-dessus de votre pointure habituelle,
- **La forme de votre pied** : avez-vous un pied pronateur, supinateur ou universel ? Demandez au vendeur, il vous conseillera un modèle de chaussure adapté.
- **Votre poids** : on le sait moins, mais le poids entre en considération au moment d'acheter ses chaussures ! En effet, certaines chaussures ne sont pas adaptées aux coureurs qui dépassent un poids défini. Dans tous les cas, nous ne pouvons que vous conseiller d'essayer vos chaussures en magasin et de demander conseil à un vendeur spécialisé.



Les textiles

Les vêtements portés lors de la pratique de la course à pied varient généralement en fonction de la saison.

Globalement, nous vous conseillons des textiles respirants. En effet, pendant l'effort, votre corps a besoin de respirer et d'être un minimum aéré.

Pour le haut, un t-shirt à manches courtes ou longues. On évite le 100% coton qui a tendance à tenir chaud et on privilégie les matières synthétiques (ou un mélange).



Les accessoires

L'été, nous vous conseillons le port d'une casquette si le soleil est présent afin de limiter les risques d'insolation et les coups de chaud.

L'hiver, un coupe-vent, un anorak ou des gants peuvent être utiles si les températures sont basses ou que le vent vient troubler votre footing. Il ne s'agirait pas de tomber malade ! En toute saison, nous ne pouvons que vous recommander de ne pas oublier votre porte-bidon (ou votre sac-à-eau). Il faut absolument s'hydrater avant, pendant et après l'effort !!!

D'autres accessoires comme des cardiofréquencemètres ou des bâtons peuvent être efficaces si vous souhaitez suivre de plus près vos performances ou si vous courez sur terrains accidentés.



LES CONSEILS DE LA Mfcf

Quoi qu'il en soit, vous devez toujours pratiquer la course à pied avec du matériel adapté qui correspond à votre type d'effort. Pour les compétitions, n'utiliser qu'un équipement que vous connaissez et que vous avez déjà testé ! Ne courez pas un semi-marathon avec de toutes nouvelles chaussures, vous risqueriez de le regretter...

