

# COURIR L'HIVER

## 5 RAISONS



Certains adorent l'hiver (pas moi). Ces personnes sont choyées, car ce n'est pas un problème pour eux de continuer à courir l'hiver. Par contre, si je me fie à mon observation des coureurs autour de moi, je dirais qu'environ 70-80% des coureurs récréatifs arrêtent de courir pendant l'hiver.

Ce n'est pas problématique en soi, pour la santé, il n'y a aucun problème à faire d'autres sports pendant l'hiver. Sauf que de continuer à courir l'hiver, ça a plusieurs avantages:

### 1 C'EST BEAUCOUP PLUS FACILE D'AUGMENTER VOTRE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT AU PRINTEMPS

En effet, si vous n'avez pas couru de l'hiver, lorsque le printemps arrivera, vous devrez débiter très doucement, probablement avec de l'alternance marche-course. Par contre, si vous avez continué à courir, même si c'est juste un peu, vous aurez conservé une grande partie de vos adaptations et vous serez en mesure de revenir à un niveau d'entraînement normal beaucoup plus rapidement.

### 2 C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR TRAVAILLER VOTRE ENDURANCE

Pendant l'hiver, c'est généralement plus difficile de faire de l'entraînement par intervalles. C'est donc un super bon moment pour s'entraîner pour développer l'endurance fondamentale, la capacité à maintenir une vitesse donnée pendant une longue durée.

### 3 C'EST BEAU

Quand il fait -5 à -10 degrés Celsius, qu'il ne vente pas trop et qu'une neige fraîche recouvre le sol, l'hiver c'est vraiment beau! Bon, les conditions ne sont pas toujours réunies, mais l'hiver a un certain attrait visuel.

### 4 CHOCOLAT CHAUD/CAFÉ/COUVERTE/ETC.

En finissant une course l'hiver, le plaisir de prendre un chocolat chaud, une tisane ou un bon café est décuplé. Je ne sais pas si c'est l'air froid qui pique ou la sensation du devoir accompli, mais les petits plaisirs qu'on s'offre après une sortie hivernale goûtent encore meilleurs.

### 5 SE SENTIR INVINCIBLE

Quand je cours l'hiver, je me sens vraiment fort mentalement, comme un athlète olympique prêt à tout pour la victoire. Quand je rentre et que ma blonde me dit «t'es fou d'être allé courir», je me sens comme un super héros!

P.-S. Ça ne prend pas grand chose pour l'impressionner ;)

Et vous, quels avantages voyez-vous à la course d'hiver?

#### DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU, Coureur Fondateur

Équipe Acktev  
Défi Entreprises Québec  
Défi Entreprises Montréal  
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | [courseapiéd.ca](http://courseapiéd.ca)