

# Entraînement polysportif: Tenue adéquate recommandée

Le sportif qui s'entraîne à l'extérieur est dépendant de la météo. S'il porte les bons vêtements, il peut toutefois braver vent, humidité et chaleur. Quelques conseils pour accroître le plaisir d'une activité physique en plein air.



Le «principe de l'oignon» (couches superposées) est à appliquer lors de températures basses.

Quoi de plus beau qu'un ciel dégagé pour s'entraîner? Rien... sauf si la pluie se fait menaçante ou s'il souffle un vent glacial. Nombreux sont ceux qui préfèrent alors le confort de la salle de sport, la piscine ou la salle de fitness à l'entraînement en plein air. Selon le dicton: il n'y a pourtant pas de mauvaises conditions météorologiques, que des tenues inadéquates. A quelques exceptions près!

Faire du roller sur route mouillée, nager pendant un orage ou rouler à vélo en pleine tempête est non seulement désagréable, mais aussi dangereux. Comme toujours, il convient de faire preuve de bon sens dans ces situations. Mais avec la tenue adéquate, rien ne s'oppose à un entraînement sous le crachin, par températures fraîches, dans le vent ou sous un grand soleil. Quelques conseils pour rappel:

- Courir pieds nus est certes bon pour la santé et peut être un type d'activités sportives en l'absence d'éclats de verre. Mais il faut porter des chaussures adaptées pour s'entraîner dehors, à vélo ou dans un parc public.
- Des chaussettes à la bonne taille font partie de l'équipement. Trop grandes, elles pourraient vite faire apparaître des ampoules en cas de transpiration ou d'humidité.
- L'évacuation de la chaleur se fait jusqu'à 40 % par la tête. Pour éviter un stockage de la chaleur, les couvre-chefs légers et laissant passer l'air sont à privilégier lors de températures élevées (sauf en cas de port d'un casque).
- Si les températures sont basses, le fameux «principe de l'oignon» (couches superposées) s'applique: la première couche est composée de vêtements en tissu naturel (par ex. Merino) ou fibres synthétiques fonctionnelles qui retiennent la sueur nécessaire au refroidissement et transportent le reste vers l'extérieur ou présentent des caractéristiques optimales pour la thermorégulation. La deuxième couche sert à l'isolation thermique et contribue au transport de la sueur. La couche extérieure protège contre la pluie et le vent, mais il faut toujours trouver un compromis entre l'épaisseur et la perméabilité à l'air: l'un se fait aux dépens de l'autre.
- Si les températures sont élevées, une seule couche de vêtements fonctionnels suffit. Les fibres naturelles, comme le coton, sont agréables à porter, mais elles ne transportent pas la sueur efficacement. Au contraire, elles absorbent l'humidité, de sorte que la peau est en contact permanent avec une couche mouillée, ce qui nuit au bien-être et à l'équilibre thermique.
- S'entraîner torse nu expose totalement aux **rayons UV**. Dans ce cas, il est recommandé de

se munir de crème solaire et d'une protection pour la tête. En outre, l'effet rafraîchissant du vêtement fonctionnel disparaît. Un t-shirt et une protection UV supplémentaire sont aussi la meilleure solution par temps ensoleillé et températures élevées.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**