



# Entraînements estivaux

## Conseils cruciaux pour s'entraîner en toute sécurité et prendre plaisir à faire de l'exercice.

S'entraîner à l'extérieur pendant les mois d'été est une façon de profiter au maximum du beau temps et de maintenir ses objectifs de condition physique, mais il est essentiel de porter attention à l'effet du soleil et de la chaleur sur votre corps.

### Porter des vêtements de couleurs pâles, faits de tissus qui respirent

- Le soleil est réfléchi par les couleurs pâles et les tissus qui respirent ont la propriété d'éloigner l'humidité loin de la peau, vous gardant ainsi au sec et plus confortable.

### Divisez les entraînements

- Diviser les entraînements plus longs en séances plus courtes réparties dans la journée pour ne pas s'exposer à des chaleurs excessives pour de longues périodes de temps.

### Avoir le sens de l'opportun

- La puissance des rayons du soleil culmine entre 10 h et 15 h, il est donc plus opportun de programmer ses entraînements avant ou après cette plage horaire.

### Ne pas sous-estimer les bienfaits de l'air climatisé

- Lorsqu'il fait chaud et humide à l'extérieur, il est préférable de rester à l'intérieur pour effectuer son entraînement au frais, à la maison ou à la salle de sport, et ainsi s'assurer un entraînement sécuritaire.

### Boire la bonne quantité d'eau

- Il est recommandé de boire au moins 2 litres d'eau au courant de la journée. Selon la règle, on doit boire 500 ml d'eau par heure d'exercice. Mais il ne faut pas s'arrêter là! En effet, poursuivre sa consommation d'eau pour quelques heures après avoir terminé l'entraînement s'avère judicieux!

### Essayer un entraînement aquatique

- Avez-vous pensé adopter un sport aquatique comme la natation, la planche à pagaie, ou encore le surf pour vous aider à rester au frais?

### Reconnaitre ses limites

- Rester à l'écoute de son corps. Ressentir de la faiblesse, des étourdissements, de la nausée, ou avoir la tête légère sont des signes qu'il est temps de prendre une pause. Un coup de chaleur peut survenir à des températures élevées, et l'effort physique nous y rend d'autant plus vulnérables.

Si vous ressentez l'un ou plusieurs de ces symptômes, entrez au frais et buvez beaucoup d'eau. Si les symptômes persistent, consultez un professionnel de la santé immédiatement.

**GoodLife** FITNESS®



[Cliquez ici](#)  
pour obtenir un laissez-  
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme  
corporatif GoodLife!  
[Cliquez ici](#)

