

Les footings hivernaux n'ont jamais été ma spécialité ; je leur préfère amplement les canicules estivales. Je préfère sans aucun doute fondre au soleil que transpirer sous mon bonnet. L'hiver dernier, je m'étais imposé de continuer à courir tout l'hiver et j'avais eu l'impression d'être un warrior un soir de footing sous les flocons. Ici, l'équation est simple : si j'attends les températures positives pour courir, je n'ai qu'à me trouver un autre sport pour plusieurs semaines encore. Car depuis que je suis arrivé, la température maximale en pleine journée devait être de -2°C.

J'ai donc expérimenté les footings « au frais » : entre -5 et -10°C, parfois sous les flocons ; et la surprise, c'est qu'après les 10 premières minutes carrément désagréables, le corps se met à température et finalement le froid se ne fait plus trop sentir! La preuve : depuis deux semaines, je pars courir sans gants (avec, il fait rapidement trop chaud!).

Au retour de la sortie glaciale, les effets sont terribles : les muscles sont tétanisés, les genoux souffrent parce qu'à chaque pas, les appuis glissent sur la neige...Et ces sorties hivernales sont épuisantes! J'ai l'impression de perdre deux plus d'énergie qu'en été!

La récompense ultime de ces petits bobos, c'est de courir dans un paysage magnifique! Tout est blanc, les sentiers sont recouverts et c'est souvent les traces de lapin qui me permettent de suivre un itinéraire. J'ai également tenté de traverser un lac gelé pendant un mini-trail la semaine dernière, mais arrivé au milieu du lac, j'ai remarqué que j'avais les pieds trempés : la glace était presque molle! Tout précautionneusement, je suis revenu vers la berge en priant pour en pas passer à travers la glace! J
e m'en suis tiré avec 10 orteils congelés une fois revenu à la maison...

Je suis retourné au lac le lendemain pour prendre quelques photos, cette fois la glace a tenu!
(cliquez sur les images pour les agrandir)

Jeux d'hiver

Écrit par Flol

Samedi, 13 Février 2010 22:13

