Marche et jogging urbain

fadoq
Région
Rive-Sud-Suroît

Semaine du 17 mai: Prévention et sécurité

La marche et le jogging en zone urbaine sont parmi les activités les plus populaires en raison de leur accessibilité.

En effet, il suffit de se chausser d'une bonne paire d'espadrilles et le tour est joué!

Afin de faire rimer simplicité avec sécurité, vous êtes invités à tenir compte de ces quelques recommandations avant, pendant et après votre pratique.

Être chaussé adéquatement et confortablement :

- Avoir un bon soutien au niveau de la cheville sans être trop serré;
- Le matériel du soulier doit être souple, léger et respirant tout en gardant la partie intérieure résistante à l'humidité;
- La semelle du talon doit être un peu plus épaisse qu'en avant du soulier;
- Par temps plus frais, même avec des bas plus épais, les souliers doivent rester confortables.
- Exemple :

Avant

Tenue vestimentaire et accessoire adéquat lors de la marche / jogging en soirée :

- Porter des vêtements aux couleurs vives et/ou avec bandes réfléchissantes;
- Il est possible de se procurer ces bandes qu'on peut ajouter sur ses vêtements habituels puis enlever facilement;
- Différents accessoires existent sur le marché, tels les brassards clignotants, afin d'être plus visibles.

Moyen de communication :

- En cas d'urgence ou d'imprévu, il est fortement suggéré d'apporter son téléphone cellulaire ou de prévoir une façon rapide de communiquer;
- Un sifflet peut également être utile pour se faire entendre et appeler à l'aide;
- Minimalement, on conseille d'informer quelqu'un de son trajet et de sa durée approximative.

Pendant

Échauffement :

- Tout dépendant de l'intensité de la marche ou du jogging, il sera important de faire un échauffement et de commencer l'activité de façon graduelle. Ceci permettra au corps de s'adapter à l'exercice et ainsi d'éviter les blessures.

Restez à l'affût!
Des suggestions d'échauffement seront publiées dans un prochain article.

Circulation:

- Tel que mentionné par la Société de l'assurance automobile du Québec, (SAAQ) (1), il est d'usage de marcher ou jogger dans le sens contraire des automobilistes afin de toujours apercevoir ceux-ci en premier;
- Malgré la priorité piétonne à la plupart des intersections (tel qu'indiqué sur les panneaux de signalisation), il faur s'assurer que le véhicule soit complètement immobilisé et échanger un regard avec le conducteur avant de traverser;
- Prioriser aussi la voie de gauche en tant que piéton/joggeur, lorsqu'on marche sur le trottoir.

(1) https://saaq.gouv.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/le-bon-sens-dabord/

Attention aux distractions:

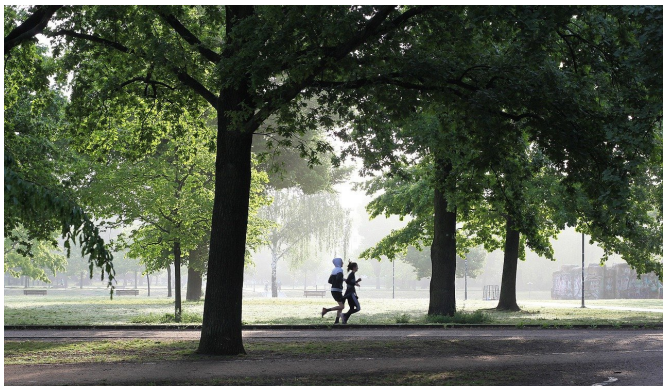
- Bien qu'il soit agréable d'agrémenter sa marche en écoutant de la musique ou en discutant au téléphone avec quelqu'un, la vigilance est de mise;
- Il est prioritaire de garder un oeil constant sur la route et de laisser une oreille libre en cas du port d'écouteurs afin d'être à l'affût des cyclistes et des piétons qui sont parfois accompagnés d'un chien;
- Ne pas oublier de raccourcir la laisse de votre compagnon à quatre pattes si celui-ci vous accompagne dans votre marche et que vous croisez d'autres gens;
- Comme il est souvent dit: partageons la route !

Après

Retour au calme:

- Selon l'intensité de la marche ou du jogging, un retour au calme actif et des étirements sont conseillés. Cela permet d'éviter que surviennent de potentiels étourdissements si l'on s'assoit trop rapidement et le courbatures à la suite de l'effort fourni.

**Pour des idées d'étirements, restez à l'affût! Celles-ci seront publiées prochainement.*



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît.

fadoq

Région Rive-Sud-Suroît