

Comment bien choisir sa tenue de running ?

Que vous soyez un coureur occasionnel ou compétiteur, une tenue adaptée est nécessaire pour pratiquer la course à pied.



Pratique

Le choix de votre tenue est différent selon la pratique et doit s'adapter en fonction des saisons :

- ✔ **Pour une pratique loisir / remise en forme :** privilégiez le confort et le bien être.
- ✔ **Pour une pratique de performance :** Privilégiez technicité et résistance des matières.



Confort

Choisir sa tenue de running, c'est comme choisir ses chaussures :

- ✔ le confort est un élément clef.
- ✔ Privilégiez des matières fluides et légères aux coutures plates afin de limiter les irritations liées aux frottements.



Respirabilité

- ✔ La respirabilité et le transfert d'humidité sont des critères fondamentaux.
- ✔ Les matières synthétiques sont fortement conseillées car elles favorisent l'évacuation de la transpiration.
- ✔ Pour un bon compromis entre technicité et confort, vous pouvez vous diriger vers un mélange coton/polyester.

Le conseil du coach

Pour plus de sécurité, préférez les tenues comprenant des imprimés réfléchissants quand vous devez courir sur des lieux à faible éclairage.

Le bandeau et les gants vous protégeront du froid.

La casquette, par contre sera une bonne alliée pour vous protéger du soleil ou de la pluie.

