



Quelques conseils d'hygiène de vie

Nous rappelons que le Rallye est une randonnée exigeante aussi voici nos conseils

DIETETIQUE-SANTE

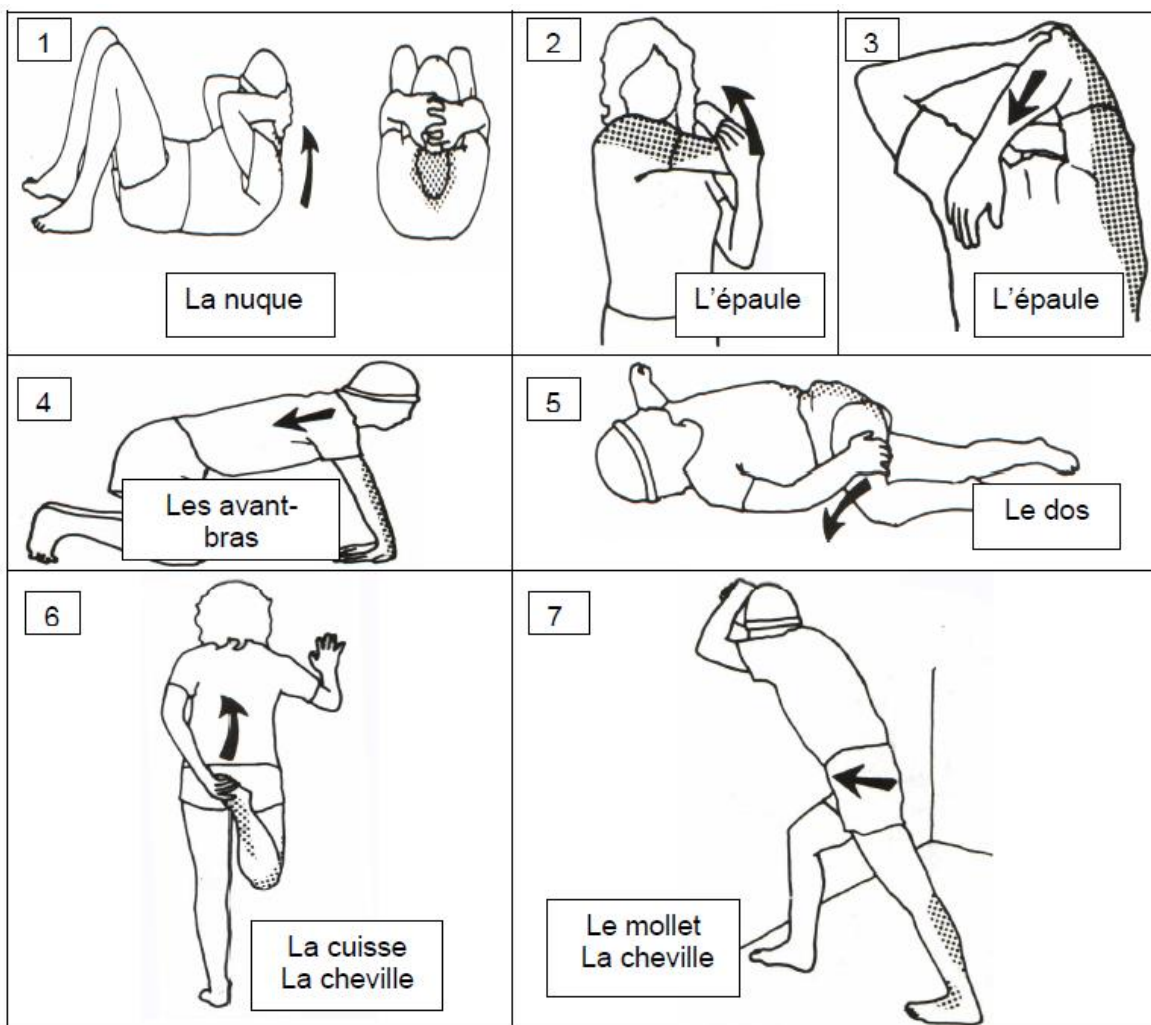
- ✚ 15 jours à un mois avant le départ, préparer ses mains avec un corps gras (baume karité-huile d'argan ou crème anti-échauffement)
- ✚ S'hydrater : 3 litres d'eau peu sucrée et tempérée par jour
- ✚ Ne pas se baigner dans le canal, risque de maladie telle que la leptospirose portée par les rongeurs.

DANS LE BATEAU

- ✚ Porter casquette – maillot – chaussettes et chaussures

RECUPERATION

- ✚ Par le sommeil
- ✚ Par des étirements après chaque parcours : exemple ci-dessous 10 secondes de tension, 6 de relâchement, à réaliser dans l'ordre 6 fois chaque posture.



BON RALLYE