



Préparer son Rallye

Cher(e)s Ami(e)s Rameu(euses)rs

Vous allez participer à un événement unique : **Le Rallye du Canal du Midi**

Parcourir 206 km cela se prépare par une condition physique correcte et pour profiter au mieux de cette expérience, voici quelques conseils pour que de petits désagréments courants ne s'invitent pas au programme

1 - Soins des mains :

Le nombre d'heures passé à la rame ou au guidon du vélo est important.

L'épiderme de vos mains subit des frictions importantes. Son altération augmente avec la transpiration et la sécheresse de la peau.

En prévention :

Il convient de nourrir la peau au moins 4 fois / jour. Un produit simple et naturel vous rendra ce service : le beurre de Karité (en magasin bio en général)

Pour un meilleur bénéfice, n'hésitez pas à commencer à l'utiliser au moins 15 jours qui précèdent la randonnée et l'idéal serait toute l'année.

Il est également possible de l'appliquer au niveau des pieds pour la protection des frottements des pieds (talons, orteils, coup de pieds..).

En curatif :

Si malgré vos efforts de prévention, vous êtes victime de soucis (ampoules, etc...), n'hésitez pas à faire appel à notre service médical qui vous prodiguera les soins nécessaires

2- Protection solaire :

Il n'a plu qu'un seul jour en 37 Rallye. Il peut donc faire très chaud sur le Canal du Midi au mois d'Août !

Le soleil peut être très présent tout au long du Rallye. Il convient de prévoir une protection adéquate (crème solaire, lotion après soleil)

Pour vous protéger, il faut vous couvrir « casquette », privilégiez les tenues claires tant au niveau des jambes que du corps. Les habits foncés voire noir concentrent la chaleur, ce qui augmentera les efforts de votre corps pour lutter contre « **la surchauffe** ».

3- Hydratation :

Le premier facteur limitant de la performance est la déshydratation.

N'hésitez pas à beaucoup boire « de l'eau ». Il est préférable de faire de fréquentes petites pauses pour boire quelques gorgées, l'assimilation digestive étant limitée lors d'efforts soutenus.

La recommandation minimale de **500 ml/heure** peut être augmentée en cas de forte chaleur.

A l'exercice physique, nos muscles produisent de l'acide lactique, qui est recyclé par notre organisme. Cependant lors d'efforts prolongés, notre corps peut se trouver dépasser ce qui l'amène un état de déséquilibre acido/basique, délétère pour nos cellules. Pour pallier à ce problème, notre équipe vous proposera outre l'eau de source, une eau basifiante.

4 - Les crampes puis les contractures :

Elles ont plusieurs origines :

Technique : réglages, la contraction et le relâchement musculaire.

Défaut d'hydratation

Acidose importante

Fatigue par défaut de production d'énergie, ce qui limite le retour au repos de la fibre musculaire

Déficit en magnésium

5 - Nourriture :

Dans la mesure du possible, les repas qui vous seront proposés ont été étudiés pour permettre un apport nutritionnel équilibré.

Ils se composent d'une part de protéines, un part de féculent, une part ou plus de légumes et fruits.

Il convient de privilégier les légumes, qui sont basifiants pour l'organisme.

6 – La récupération :

Quelle soit active ou passive, elle s'avère très importante pour une randonnée de 5 jours.

Passive : sommeil, massage, douche « eau chaude-eau froide »

Active : étirement (bi-journalier) voir fiche jointe, nourriture diététique, boisson.

Béatrice Ganil
DU Nutrition du Sport