



## ATPPR – RALLYE du CANAL du MIDI

### Quelques conseils d'hygiène de vie pour votre Rallye

#### Dans le bateau :

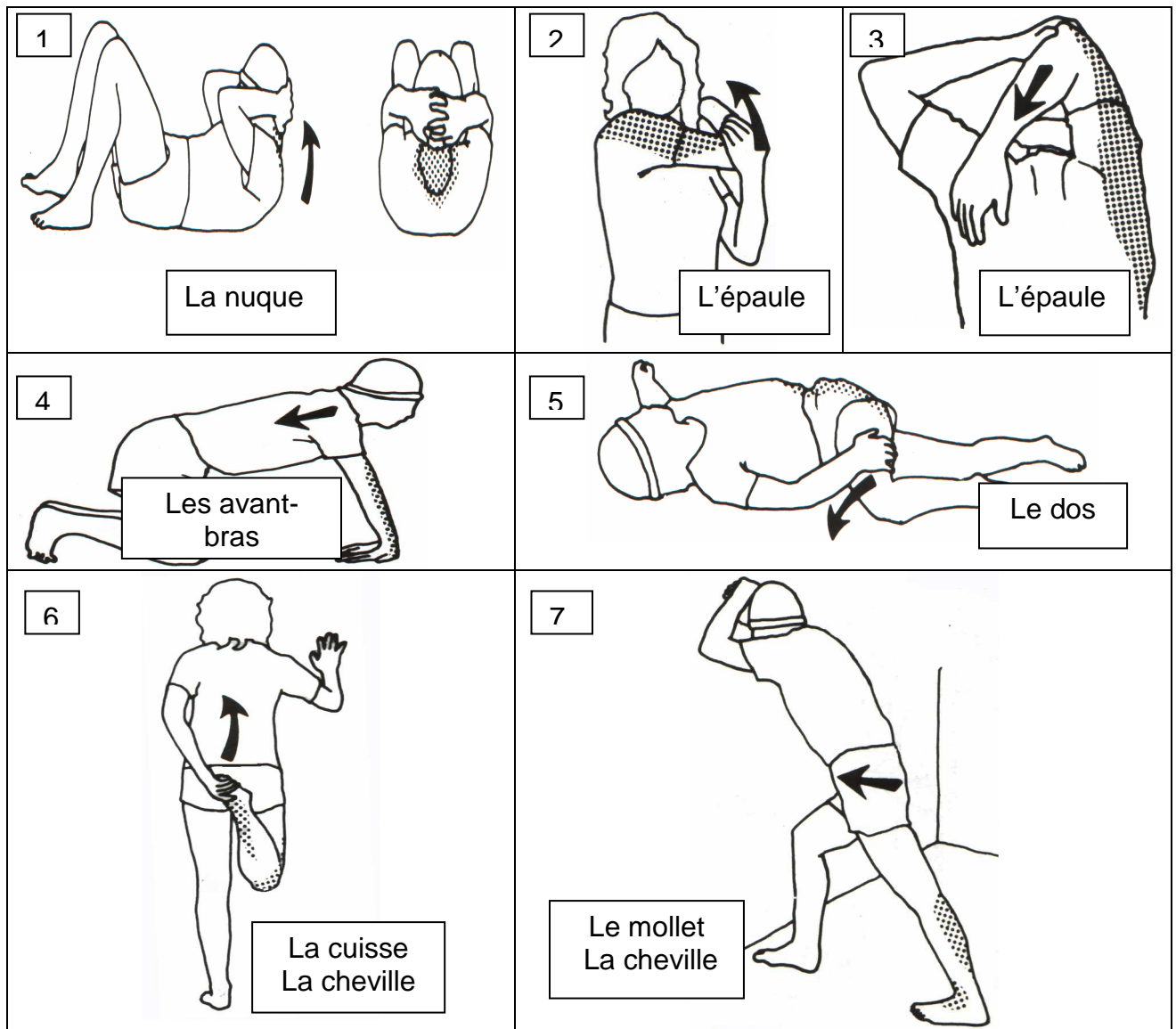
- porter casquette – maillot - chaussures et chaussettes

#### Diététique :

- se protéger et entretenir ses mains avec un corps gras.
- s'hydrater : par jour et par personne boire au moins 3 litres d'eau, tempérée (8 à 13°), peu sucrée (2,5 %), d'un goût agréable et par petite quantité.
- **Attention à la leptospirose** : la maladie peu être contractée avec l'eau du canal.

#### Récupération :

- par le sommeil
- par des étirements après chaque parcours : respecter l'ordre et « sur chaque exercice 6' de tension, 10' de tension – 6' de relâchement.



et **BON RALLYE**