

« Course du Coeur n'est pas une course comme les autres !
Certains conseils ne sont pas inutiles...

Penser à s'hydrater, même s'il ne fait pas chaud !

Boire l'équivalent d'un verre toutes les 20mn d'effort, ceci diminuera les problèmes tendineux et musculaires, et évitera la déshydratation qui peut entraîner des troubles digestifs et neurologiques.

Ne pas boire de boissons gazeuses !

Penser à manger beaucoup de sucres lents et peu de graisses...

A l'arrivée, n'attendez pas pour mettre un t-shirt sec et un anorak.

A la moindre défaillance, pendant la course ne pas hésiter à solliciter les médecins et à s'arrêter si besoin (en particulier en cas de palpitations, douleurs thoraciques, malaises...).

En cas de problèmes médicaux spécifiques (allergies par exemple), pensez à prendre l'ordonnance et la liste des médicaments qui vous sont prescrits. Un médecin sera joignable au PC tous les soirs après 20 heures (les kinés auront le numéro pour le joindre) et il vaut mieux consulter tôt si vous rencontrez des problèmes infectieux, des troubles digestifs... »