
Sujet: Compte-rendus de sessions

Dossier: CR FO 10/08/2019

Re: CR FO 10/08/2019

Publié par: misterguil

Posté le : : 12/08/2019 10:37:45

URL:

Citation :

blaireau77 a écrit :

Mon petit CR FO :

..... Vers 15h36, j'ai eu moi aussi, mais c'est pas nouveau une crampe au mollet droit lors d'un watersart. J'arrête car je sais par expérience qu'il vaut mieux arrêter car d'autres crampes peuvent se déclencher. Crampes = mauvaise alimentation avant la nav' et pendant la nav'....

L'apport d'un "camelback" permettant de se déshydrater pendant qu'on navigue, surtout en été, peut éviter d'avoir des crampes. Et manger des bananes sans se prendre de carottes est pas mal indiqué aussi.

Sur le lac de Serre-Ponçon où l'air est chaud et très sec, je ne peux plus m'en passer.

L'astuce est de remplir sa poche la veille, en laissant une marge de remplissage, et de la placer au congélo.

Le lendemain matin on la laisse à température ambiante avant de partir naviguer et l'on a de l'eau fraîche pour toute la session.