

L'importance de l'hydratation



Selon les conditions météo et durant notre effort, nous allons perdre de l'eau en transpirant.

Un déficit en eau de 2 % du poids du corps
→ Une baisse de 20 % des capacités physiques

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Boire peu mais régulièrement durant la marche
- Boire avant et après la marche