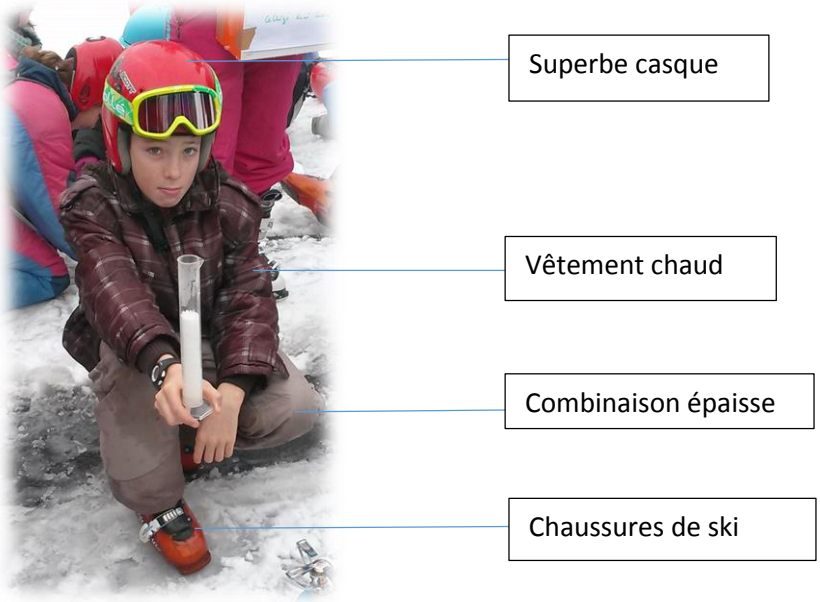
Notre corps à la montagne article 1

Ce matin dans le bus nous étions fatigués mais William lui n'était pas du tout fatigué et mettait beaucoup d'ambiance .La nuit a été longue car peu de personnes arrivaient à dormir.

Le matin on nous a conseillé de prendre un petit déjeuner riche car nous devions préparer notre corps à faire un effort physique en altitude(1700m) pour éviter l'hypoglycémie. Les moniteurs nous ont conseillés de nous couvrir chaudement pour éviter l'hypothermie, de mettre un casque pour éviter les chocs à la tête.

Il faut aussi mettre des lunettes filtrantes pour éviter la brûlure de la rétine et de boire de l'eau pour éviter la déshydratation. Nous allons faire des mesures de l'activité de notre cœur et de notre respiration au plat d'Adet pour voir si cela change au court du séjour…à suivre !



L'équipement de base du skieur professionnel ou presque (mais une erreur… Pierre ne porte pas de gant !!!!)

Rédacteur →Maël