

CONSEILS ENTRAÎNEMENTS

- **Soin des pieds** : Appliquer généreusement de la crème NOK sur les pieds la veille et le matin et les masser pour faire pénétrer la crème à base de beurre de karité. (ou Akiléine).
- **Lieu** : choisissez un terrain avec du plat les premiers temps afin de « faire » les jambes et régler le sac à dos, avant d'attaquer des dénivelés importants. Monter et descendre si vous êtes dans une région peu tourmentée. Toujours prévenir une personne du trajet prévu. Prendre un portable avec soi.
- **Quand** : dès que possible car vous en avez pour un an avant d'être prêt si vous démarrez de zéro. Si possible le matin après un petit déjeuner copieux mais raisonnable.
- **S'entraîner** progressivement. Au début, les week-end, commencez par 4 km, puis passez à 10, puis 15 et enfin 20 km. D'abord sans le sac puis dès que votre sac à dos est fait, avec lui. Vous serez prêt lorsque vous pourrez marcher habillé avec vos achats, le sac avec le reste, un litre d'eau et la nourriture : **20 km trois jours de suite**
- **Pauses** de 5 minutes pas plus afin de ne pas se refroidir, toutes les heures à l'abri du vent.
- **Nourriture** : manger des sucres lents la veille et prévoyez un repas de même type le midi avec des pattes, du pain dans un grand sac de plastique alimentaire (pour ne pas rassir), une tomate, un fruit. Pas de charcuterie sauf un saucisson en réserve en cas de fringale. Prévoir un bout de plastique à boules très léger pour s'asseoir sans se mouiller ou se salir.
- **Boisson** : exclusivement de l'eau par une poche dans le sac avec une sucette ramené devant (boire 3 gorgées, toutes les 20 minutes, même sous la pluie. Les gardées dans la bouche et la rincer avant d'avaler. C'est le seul moyen d'éviter les tendinites. Ne pas aller aux toilettes est l'indication que l'on ne boit pas assez et l'annonce de la tendinite. Si elle arrive, aller au plus proche en marchant en gardant les pieds à plat sans faire marcher les chevilles (Ne pas dérouler le pied) un peu comme un robot.
- Faire sa **check-list** afin de ne rien oublier.