

20
KM
DE LAUSANNE

▶ **RIEN NE**



SERT DE

CONSEILS & PRÉVENTIONS
pour une course pleine de satisfaction

COURRIR



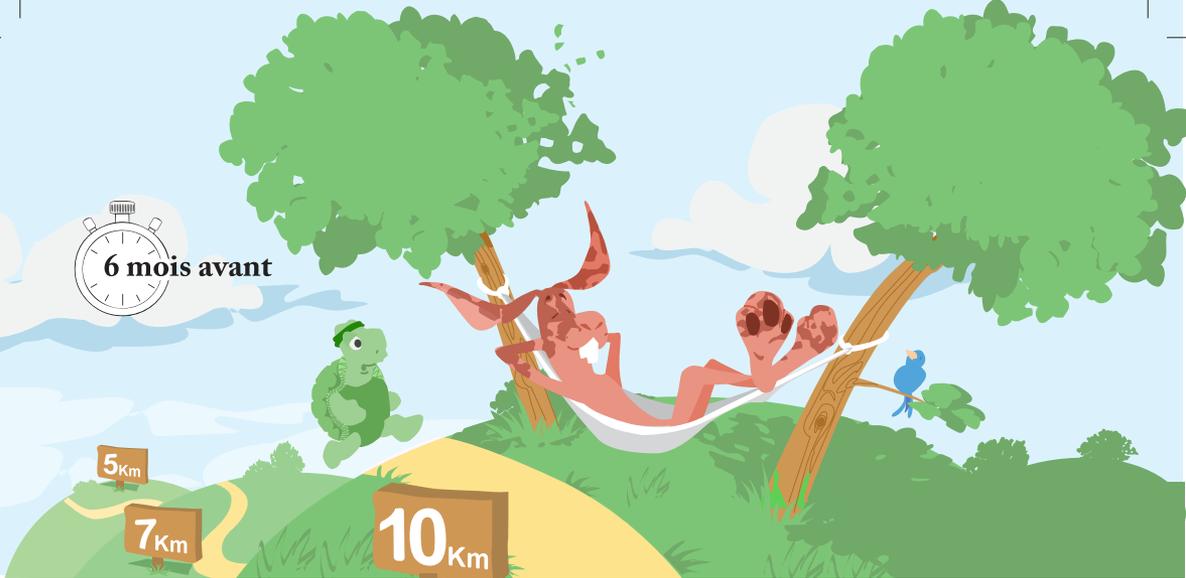
Un sportif qui sait boire, c'est un sportif qui ira loin.

Buvez avant, pendant et après
toute activité physique pour
vous maintenir bien
hydraté.

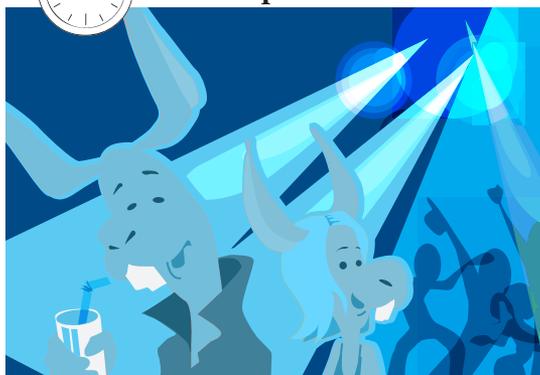




6 mois avant



La veille du départ



» **S'entraîner progressivement**

Il y a des séances d'entraînement gratuites organisées dès le mois de février

» **Être en pleine forme physique et...**

...se reposer le soir d'avant



Le Jour «J»

En pleine forme!

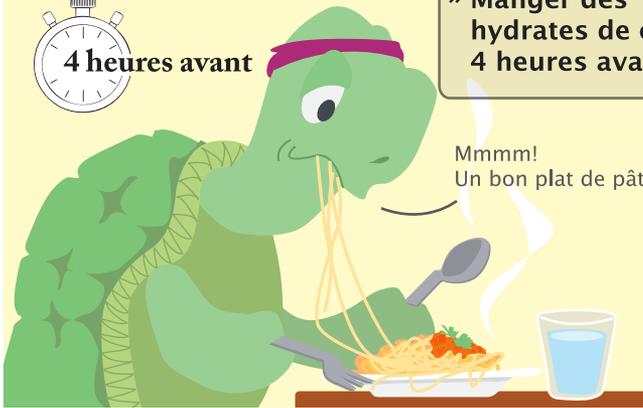




4 heures avant

» Manger des hydrates de carbones
4 heures avant la course

Mmmm!
Un bon plat de pâtes.



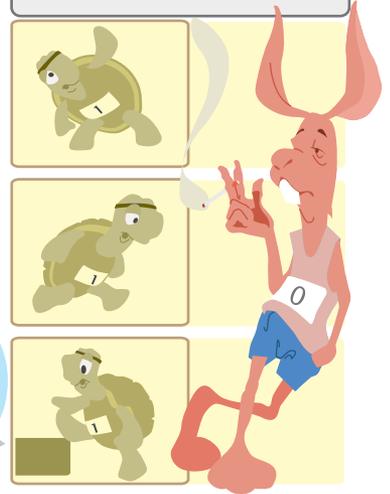
C'est quelle heure?



Avant le départ

» Boire régulièrement de petites quantités

» Un petit échauffement

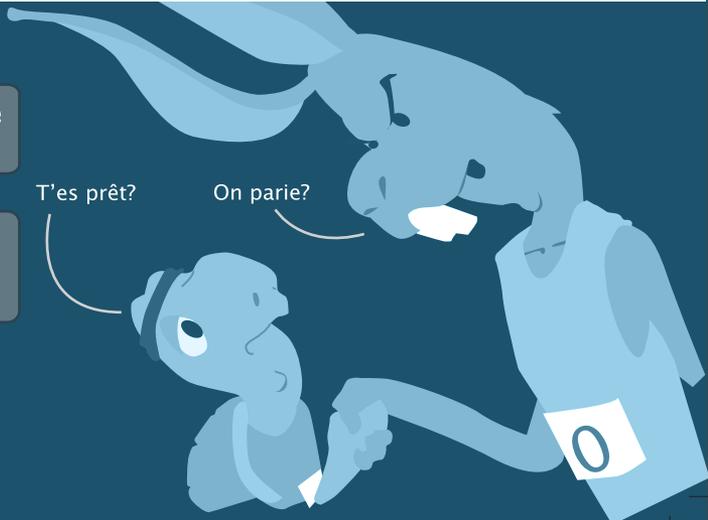


» Soyez sûr d'avoir la capacité de courir la distance prévue

» N'hésitez pas à renoncer si votre état physique n'est pas à 100%

T'es prêt?

On parie?





À vos marques, prêts...

» S'adapter au conditions climatiques

» Aujourd'hui il fait chaud et humide

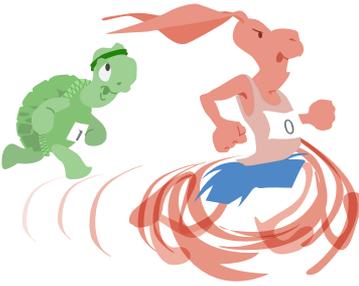
» En plus Lausanne, ça grimpe !



...Partez, FEU!

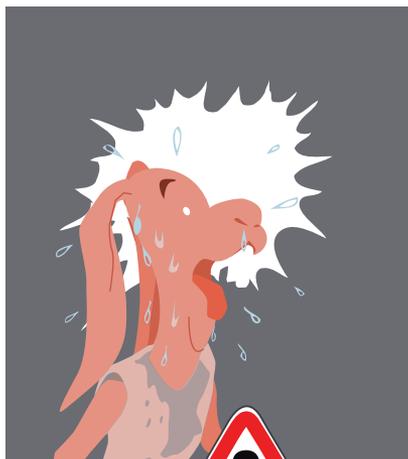
» S'hydrater pendant la course ...

Vas-y molo



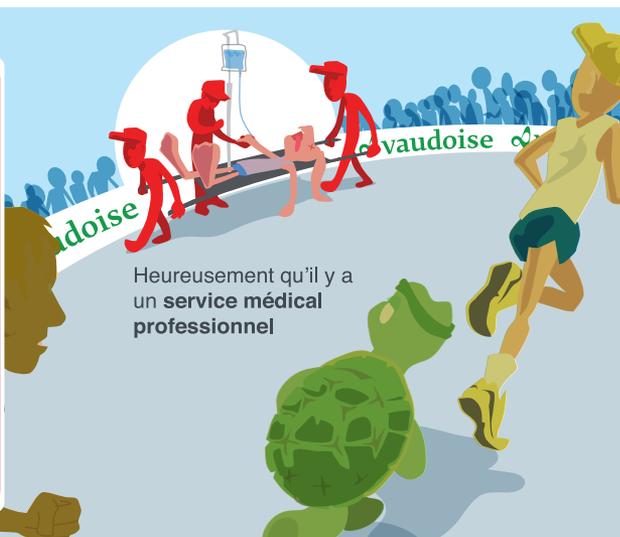
» Bien se rafraîchir





Vertiges
Tête qui tourne
Faiblesses
Soif intense

Arrêtez-vous
immédiatement !
et demandez assistance

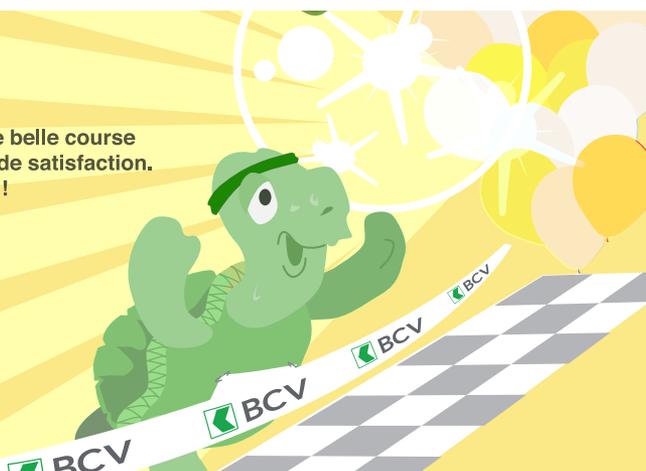


Heureusement qu'il y a
un **service médical**
professionnel



Arrivée

BRAVO!
c'était une belle course
pleine de de satisfaction.
Quel pied !



Concours Henniez - Gagnez votre poids en eau !

Notre partenaire Henniez vous offre la possibilité de gagner votre poids en eau en répondant à la question suivante :

«Combien de gobelets sont disposés sur la table du ravitaillement dans la bande-dessinée ?»

Postez votre réponse sur www.20km.ch/concours

Le gagnant sera désigné par tirage au sort. Délais de participation 28 avril 2013
Si possible mettre en avant le concours qu'il se démarque de l'impressum

Impressum

Cette bande-dessinée a été conçue par le comité d'organisation des

Le but de celle-ci est de donner des informations clé afin de courir dans un confort optimal et ceci quelque soit la distance parcourue.



Le comité d'organisation tient à remercier les personnes qui ont collaboré à la conception de cette bande dessinée :

Experts médicaux : Dr. Gérald Gremion,
médecin chef du Swiss Olympic Medical Center, CHUV
Dr. Jean-Pierre Randin,
Spécialiste FMH, Médecine interne
Dr. Laurent Vallotton,
Anesthésiste FMH, Médecin d'urgence SSMUS

Expert sportif : Laurent Vouilloz,
responsable des activités sportives à la ville de Lausanne

Dessins, scénario et graphisme : Boris Chiaradia

Conception : 20 KM de Lausanne
Case postale 245
Chemin des Grandes Roches 10
1000 Lausanne 18
info@20km.ch
021 315 14 23

Impression : IRL plus SA, Renens





Un bon échauffement peut vous éviter bien des désagréments.

suvaliv
Vos loisirs en sécurité