

# Sortie VTT la Seu d'Urgell le



## 1 Les Vêtements

◇ Un maillot près du corps. Il aide à la transpiration

◇ Un pantalon ou un short avec rembourrage pour tous les temps.

◇ Des chaussettes en coton pour éviter les ampoules

◇ Une paire de chaussures sans point de pression (ex:des tennis).



## 2 Les Protections

◇ Un casque qui sert à protéger la tête en cas de chute grave et pour ne pas avoir un traumatisme.



◇ Des lunettes nous protéger des projectiles qui peuvent arriver dans les yeux (poussière, insectes) et aussi pour nous protéger du soleil.



◇ Une dorsale qui protège les vertèbres.



◇ Des gants pour nous protéger des vibrations et des irritations



Il faut une trousse de secours car si on tombe et on se fait mal on peut se soigner sur place.

## 1 Composition d'une trousse de secours

On doit avoir dans notre trousse de secours:

- Du sparadrap
- Un désinfectant
- des gazes
- Une paire de gants
- Une bande
- Des ciseaux
- Une pince à épiler



La boite doit être hermétique

## 2 Comment soigner une plaie?

1)Se désinfecter les mains avec une lingette.

2)Nettoyez la plaie pour enlever les gravillons ou autre .

3)Désinfecter la plaie avec un antiseptique pour éviter l'infection

4)Protéger la plaie avec un pansement.



## 1 La veille, et le matin

La veille, il faudrait manger des pâtes car ce sont des sucres lents. Le matin, consommez des produits laitiers, des céréales et un fruit. Il est préférable de manger trois à quatre heures avant l'activité physique. Il faut dormir au moins 8 heures.

## 2 Pendant l'effort

Il faut apporter au corps de l'eau et du glucose pour pallier à un déficit. Cette consommation vise à remplacer les pertes de liquides et à fournir suffisamment de glucose pour en maintenir le taux dans le sang.



Exemple d'aliments à mettre dans son sac à dos:

De l'eau , un kit kat, du jus de fruit, des barres énergétiques, une banane, des boissons énergétiques.

## 3 Après l'effort :

Il faut apporter suffisamment d'énergie au corps pour assurer une récupération rapide des muscles. Le repas doit apporter un élément de chaque groupe d'aliments.



Exemple de repas: Un sandwich jambon fromage tomate ou (et) un sandwich d'omelette, un fruit, une compote avec un biscuit et de l'eau.

