

MASSAGES PREPARATOIRE DANS LA SEMAINE PRÉCÉDENT LA COMPETITION

Matin & soir Massage des membres inférieurs avec de l'huile **WELEDA** à l'arnica (des fessiers aux chevilles). (1)

Tous les soirs badigeonner la totalité des pieds (ne pas oublier entre les orteils) avec de l'**alcool iodé**. (2)

Le jour de la course, appliquer de la **vaseline** sur toutes les parties du corps sujettes au frottement : pieds dans leur ensemble (particulièrement orteils), entre- jambe (intérieur des cuisses), plis fessiers, aisselles (dessous des bras), seins (tétons). (3)

(1) en pharmacie ou parapharmacie

(2) en pharmacie

(3) en pharmacie ou parapharmacie