



SAME ADVENTURE, NEW PLACES ARGENTINA - CHILE

Conseils de préparation

REMISE EN FORME PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Ne pas oublier que pendant un rallye, on ne récupère pas physiquement, bien au contraire !!! L'endurance doit s'acquérir en pratiquant un minimum d'activité physique de deux à trois fois par semaine et ce pendant deux à trois mois avant le départ. Un sport pratiqué régulièrement et le plus longtemps possible développe l'endurance – jogging, vélo...

INDISPENSABLE AVANT LE DÉPART

- Bilan dentaire un mois avant le départ.
- Check up médical (la vue, les ongles, les varices, problèmes ORL, dermatologiques, renouvellement d'ordonnance...).

Bilan des vaccinations :

- Mise à jour des vaccinations de base : tétanos, polio, diphtérie.

Ayez avec vous votre carnet de vaccination.

N'oubliez pas vos médicaments habituels en quantité suffisante et si vous portez des lunettes, apportez une paire de secours.

LA FATIGUE AVANT LE DÉPART

Une vraie préparation psychologique et physique est absolument nécessaire pour la plupart et ne s'improvise pas. Beaucoup arrivent le jour du départ dans un état de santé tout à fait désastreux. Ils ont assumé un surcroît de travail avant leur période d'absence, ils ont passé des nuits blanches à préparer leur véhicule, leurs week-ends à rechercher des sponsors, ils n'ont pas eu le temps de faire du sport et, pour couronner le tout, l'épuisement est à son comble du fait de tous les imprévus de dernière minute. Il ne faut absolument pas partir en étant en retard de sommeil !

LA FATIGUE APRÈS LE DÉPART

C'est cette fatigue accumulée avant le départ qui explique la plupart des incidents ultérieurs. La conduite sur piste nécessite une attention constante, une intuition, le sens de l'anticipation et des réflexes rapides. Or, la fatigue aidant, la conduite devient maladroite, imprécise et dangereuse... Dès les premières étapes,

il y a de nombreux abandons essentiellement dus à des manques de lucidité.

PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

Gérer son stress.

Les rallyes se pratiquent la plupart du temps en groupe. La fatigue se durcissant ajoutée au stress, détériore les relations entre les participants et peut faire surgir des tendances paranoïaques. Ces problèmes sont oubliés au retour, ils peuvent pourtant gâcher bien des moments pendant l'épreuve. C'est pourquoi, il est judicieux d'en avoir conscience et de bien s'y préparer avant le départ.

Dépassement de soi et panique.

Il sera souvent nécessaire de puiser au fond de soi la volonté de poursuivre et de se dépasser. L'angoisse peut surgir à tout moment. La peur des espaces vides existe tout comme celle des espaces clos, de la foule... Elle peut devenir incontrôlable, une véritable attaque de panique.

Il est nécessaire de connaître ses propres limites avant le départ. Il ne faut pas oublier que l'on emmène avec soi ses problèmes psychologiques et que le face à face qu'impose le désert peut être dramatique.

ATTENTION À LA DÉSHYDRATATION !

La déshydratation peut être très dangereuse en plein désert. Elle peut être évitée en luttant contre les diarrhées, en buvant régulièrement et en mangeant des aliments salés. Il faut donc remplir sa réserve d'eau dès que possible et en consommer régulièrement toute la journée.

PRÉPARER UNE PHARMACIE DE VOYAGE

- Sparadrap et pansements stériles individuels hypo allergisants.
- Elastoplaste.
- Compresses stériles.
- Antiseptique (chlorhexidine).
- Antalgique, antipyrétique (paracétamol).
- Antidiarrhéique (imodium).
- Antiseptique intestinal (ercéfuryl).
- Lavage oculaire (dacryosérum).