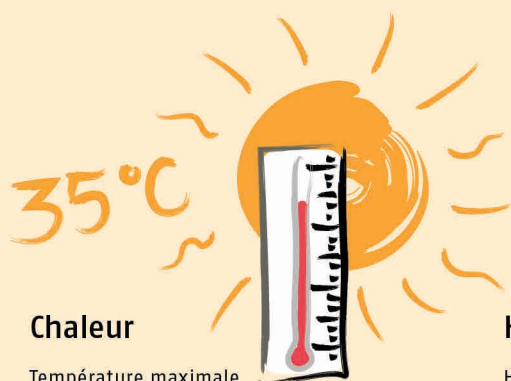


Quelles sont les conditions à Tokyo?

Claudio Perret



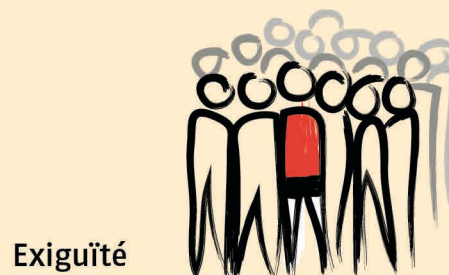
Chaleur

Température maximale
30–35 °C à Tokyo
22–24 °C à Berne



Humidité

Humidité de l'air
75% et plus à Tokyo
73–74% à Berne



Exiguïté

Très peu de place dans les hébergements
et nuits chaudes



- Baisse des performances
- Récupération moins bonne
- Fatigue accrue
- Transpiration importante
- Plus de stress



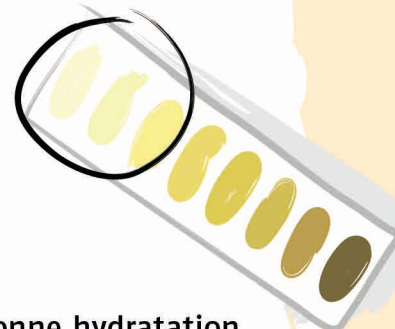
Acclimatation



Consommation
accrue de liquide
et de sel



Contrôle régulier
du poids



Bonne hydratation

Contrôler la couleur
des urines