

---

# LES 7 COMMANDEMENTS DE VÉLOCIO

Haltes rares et courtes afin de ne pas laisser tomber la pression.

Repas légers et fréquents ; manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif.

Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par un manque d'appétit et de sommeil.

Se couvrir avant d'avoir froid ; se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer son épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.

Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.

Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.

Ne jamais pédaler par amour propre.