

LA CHARTE DE L'ULTRA-SANTÉ

par



ULTRA SPORTS SCIENCE



L'AUTO-MÉDICATION

Je ne pratique pas l'**auto-médication**, même de produits en vente libre.



SI JE SUIS MALADE

Malade avant l'épreuve, je me soigne et **je ne participe pas si je suis sous traitement.**



LE DOSSIER ULTRA-SANTÉ

Je bénéficie d'un **dossier d'ultra-santé** si je m'inscris dans le **programme Quartz*** (Gratuit).



TESTER L'ÉQUIPEMENT

Je teste toujours mon équipement, mon plan d'hydratation et de nutrition à l'entraînement avant de les utiliser en compétition.



L'HYDRATATION

Je bois à la sensation de soif et mange salé au goût pour **éviter l'hyperhydratation et la déshydratation.**



LE RÈGLEMENT DE COURSE

Je respecte et j'applique le règlement de la course.



LES MICRO-SIESTES

Durant les épreuves longues, je réalise des **siestes à la demande.**



LES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES

J'anticipe et me prépare aux conditions environnementales extrêmes lors de l'exercice.



PORTER ASSISTANCE

Je porte assistance à tout autre compétiteur en difficulté qui aurait besoin de mon aide.



SE REPOSER

Après une longue compétition je m'assure d'être bien reposé avant de rentrer chez moi : « la sieste est une solution ».



L'ÉQUILIBRE FAMILIAL

Je maintiens un **équilibre dans ma vie** en m'assurant de satisfaire mes responsabilités familiales et professionnelles.



SOUSCRIRE À UNE ASSURANCE

Je souscris à une **assurance adaptée aux risques** de la pratique de mon sport (Couverture des frais d'hélicoptère).