

# 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).