

SENSIBILISATION & SANTÉ DU COUREUR

Votre santé est votre priorité !

Avant de prendre le départ, assurez-vous d'être en capacité de pratiquer la course à pied en **compétition**.

Pour **valider** votre inscription, vous devez fournir :

- Un **certificat médical** conforme à la réglementation en vigueur, ou
- Un **PPS (Pass Prévention Santé)** valide.

Le PPS permet de sensibiliser chaque participant aux bonnes pratiques de santé et de prévention avant une épreuve de course à pied.

ATTENTION



Tout document **falsifié** ou non conforme entraînera le **REFUS** de participation.

Il est de la responsabilité de chaque coureur de fournir un document **valide** et **authentique**.

Courir en toute sécurité, c'est aussi prendre soin de sa santé.

SENSIBILISATION & SANTÉ DU COUREUR

LES 10 RÈGLES D'OR



Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort



Je signale à mon médecin toute palpitation survenant pendant ou juste après l'effort



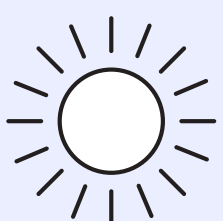
Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou juste après l'effort



Je pratique un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives



Je m'hydrate régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition



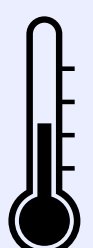
J'évite les efforts intenses en cas de températures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution



Je ne consomme ni tabac ni nicotine, encore moins 2h avant ou après une activité sportive



Je ne consomme jamais de drogue, de substance dopante et j'évite l'automédication



Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal



Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes