

## **Système d'Alerte Événementiel (SAE)**

### **NIVEAU D'ALERTE FAIBLE (VERT)**

**Suivez les conseils de notre équipe médicale et du Dr Marc-Antoine Pigeon, directeur médical de la Clinique des Festivals.**

-  Portez une attention particulière à l'hydratation. Buvez suffisamment de liquides pour maintenir votre poids corporel de base, mais soyez conscients des risques de surhydratation. Une condition appelée « hyponatrémie » peut survenir lorsqu'il y a une concentration de sodium dans le sang inférieure à la normale. Le sodium (sel) est un électrolyte essentiel qui aide au bon fonctionnement des nerfs et des muscles et contribue au maintien de la pression artérielle. Une course à pied apporte une excitation supplémentaire, mais restez fidèles à votre entraînement et à votre plan d'hydratation personnalisé.
-  Utilisez à la fois de l'eau, des gels pour sportifs (XACT Nutrition remis aux postes de ravitaillement) et des boissons pour sportifs (Gatorade servis aux postes de ravitaillement) pour rester hydraté et maintenir un bon niveau de sodium. Si vous avez tendance à transpirer beaucoup, envisagez d'ajouter du sel à votre alimentation deux à trois jours avant la course.
-  Soyez attentif aux prévisions météorologiques et habillez-vous en fonction des conditions. Habillez-vous en couches, mais évitez de trop vous couvrir. Vous devez ressentir une légère fraîcheur au début de la course. En général, votre corps se réchauffe d'environ 10 °C, alors habillez-vous comme s'il faisait 10 °C de plus que la température réelle.
-  Commencez la course à un rythme prudent. Une erreur très courante lors d'une course est de partir trop vite et ainsi risquer de s'affaiblir à la fin. Conservez votre énergie pour les derniers kilomètres.
-  Habillez-vous de manière appropriée : évitez les vêtements en coton, les manches longues et les pantalons longs. Portez des vêtements légers et respirants « techniques » qui vous aideront à rester au frais. Au DML, le parcours peut être venteux comme il borde le fleuve. Évitez de trop vous découvrir en début de course afin d'éviter d'avoir froid en raison du vent.
-  Portez des lunettes de soleil et une crème solaire résistante à la transpiration. Comme vous passerez beaucoup de temps sur le parcours, il est important de protéger votre peau et vos yeux.
-  Étudiez le parcours et prenez connaissance des emplacements des postes de ravitaillements (environ aux 2-3 KM). Chaque poste de ravitaillement dispose d'eau, de Gatorade, de toilettes. C'est également aux postes de ravitaillement que les véhicules de récupération peuvent ramener un coureur qui souhaite arrêter sa course.
-  Ne vous arrêtez pas immédiatement après avoir franchi la ligne d'arrivée. Marchez ou trottez lentement en traversant la zone d'arrivée. Cela permettra à vos muscles de se détendre et à votre corps de s'adapter. Il n'est pas rare que des coureurs faiblissent juste

après la ligne d'arrivée en raison du changement soudain d'intensité. Des membres de l'équipe médicale seront prêts à vous aider en cas de besoin.

Pour les participants nécessitant une assistance après la course, la clinique médicale est située près de la ligne d'arrivée.

Le plus important en tout temps : écoutez votre corps. Si à tout moment votre corps vous envoie des signaux pour ralentir ou arrêter, respectez-les. Soyez attentif à votre rythme cardiaque, votre température corporelle et votre niveau d'hydratation. Si vous ressentez des étourdissements, de la confusion, des nausées, des vomissements, des douleurs inhabituelles, une faiblesse et/ou un mal de tête, arrêtez de courir et consultez le personnel médical présent sur le parcours.

En cas d'urgence, vous pouvez appeler le 911 ou le téléphone d'urgence de l'événement : **581-748-5160**. Ajoutez ce numéro dans vos contacts.

L'objectif est d'atteindre la ligne d'arrivée **en toute sécurité**. Bonne course !