Coureurs, attention,

informations de dernières minutes …

Avant de courir le 10KM ou le semi-marathon lors du SEMI-MARATHON INTERNATIONAL – LES SABLES D'OLONNE – VENDÉE le 24 mai 2026, il vous est rappelé des points importants :

- **Les préconisations du Docteur Thierry PIGEANNE, vice-président de l'association ALTADIR :**

L'hydratation est importante, dés 24-48H avant, de l'eau et ne pas boire d'alcool. Buvez également pendant la course, de petites gorgées aux ravitaillement proposés tous les 5 km, avec un point de rafraichissement entre chacun d'entre eux.

En cas de forte chaleur, pour éviter une insolation, pensez à vous couvrir la tête, et appliquer de la crème solaire pour réduire l'exposition aux UV.

Essayez de bien dormir la veille, couchez-vous tôt et levez-vous tôt, déjeunez 2 ou 3 heures avant le départ pour que la digestion soit faite.

Ne pas partir trop vite, écouter son corps, arrêter si vertiges, malaise, douleur dans la poitrine, essoufflement inhabituel, crampes sévères, faiblesse extrême.

Courir selon ses capacités et son niveau d'entrainement, ne pas hésiter à s'arrêter en cas de problème, car la santé et le plaisir doivent primer sur la performance.

A l'arrivée continuez de marcher, faites de petits étirements, éviter l'arrêt brutal, réhydratez-vous.

Belle course, faites vous plaisir, et prenez soin de vous.

- **La couverture d'assurance « individuelle-accident » :**

Il vous est très fortement recommandé de souscrire personnellement une assurance de type "individuelle-accident" couvrant les dommages corporels auxquels les participants peuvent se trouver exposés à l'occasion de l'événement, en l'absence de tiers responsable.

Vous êtes invité à vérifier auprès de votre compagnie d'assurance (et/ou, si vous êtes licencié, auprès de la compagnie d'assurance de la Fédération auprès de laquelle vous détenez cette licence) s'il si vous bénéficiez d'une couverture adaptée susceptible d'être actionnée en cas d'accident corporel se produisant au cours de l'événement. Si vous l'estimez nécessaire, vous pouvez souscrire des garanties complémentaires, afin de bénéficier d'une meilleure indemnisation en cas d'accident.

Pour rappel, une assurance individuelle accident inclut généralement la prise en charge des frais médicaux, une indemnisation en cas d'invalidité ou de décès, ou encore la prise en charge des frais de recherche, de secours et de rapatriement. Il est rappelé par ailleurs que l'indemnisation au titre d'une « individuelle-accident » est définie sur une base forfaitaire, de sorte que les garanties souscrites ne couvrent pas nécessairement l'intégralité du préjudice subi.

•

Lors du retrait de votre dossard, un bracelet anti-fraude sera posé à votre poignet ; bleu pour le semi-marathon. Il vous sera indispensable pour entrer dans votre sas de départ. et à prendre le départ. Sans la présence du bracelet à votre poignet, vous ne serez pas autorisé à entrer dans le sas **L'obligation de porter un bracelet anti-fraude :**