



**ULTRA SPORTS SCIENCE**

STIMULATE ULTRA HEALTH

**Objet : Obtenir un rapport scientifique permettant d'élaborer des recommandations médicales pour une course de trail-running en haute altitude en Chine**

Par la présente, nous vous communiquons les questions qui nous ont été soumises dans le cadre du développement des courses de trail-running en toute sécurité.

- L'homme est-il capable de faire une épreuve de trail-running en montagne de très longue distance (+/- 100 miles) non-stop aux latitudes du Gongga.

- Quelles sont les recommandations spécifiques (examens médicaux pré-course) et / ou modifications du règlement sportif à faire valoir pour organiser une épreuve de trail-running en montagne de très longue distance (Plus de 1 000 pax ) sur une distance d'environ 100 miles à des altitudes supérieures à 4 000 mètres et en considérant la latitude et le climat du Gongga en Chine. ( 37% de la course entre 4 et 5 000 mètres)"

- Faut-il obligatoirement, comme certaines courses, mettre en place une phase d'acclimatation ou demander des tests hypoxiques ?

- Une problématique dans la course nous semble importante à vous signaler.

Le sportif va réaliser environ 100 km. Il se retrouve dans une vallée à 2 500 m d'altitude. Il va enchaîner la course sur un escalier qui va passer de 2 500 m à 4 700 m sur une distance de +/- 5 Km (sous forme d'un « km vertical »). Ce type d'effort est-il réalisable ? Devons-nous prendre des précautions en amont ?

-Voici le profil de la course altimétrique

1 000 – 2 000 mètres d'altitude = 9% du parcours

2 000 – 3 000 mètres d'altitude = 30% du parcours

3 000 – 4 000 mètres d'altitude = 24% du parcours

4 000 – 5 000 mètres d'altitude = 37% du parcours



**ULTRA SPORTS SCIENCE Foundation**

109, Bd de l'Europe



69310 PIERRE BENITE

FRANCE



[president@ultrasportsscience.org](mailto:president@ultrasportsscience.org)

**ULTRASPORTSSCIENCE**



**WWW.ULTRASPORT**



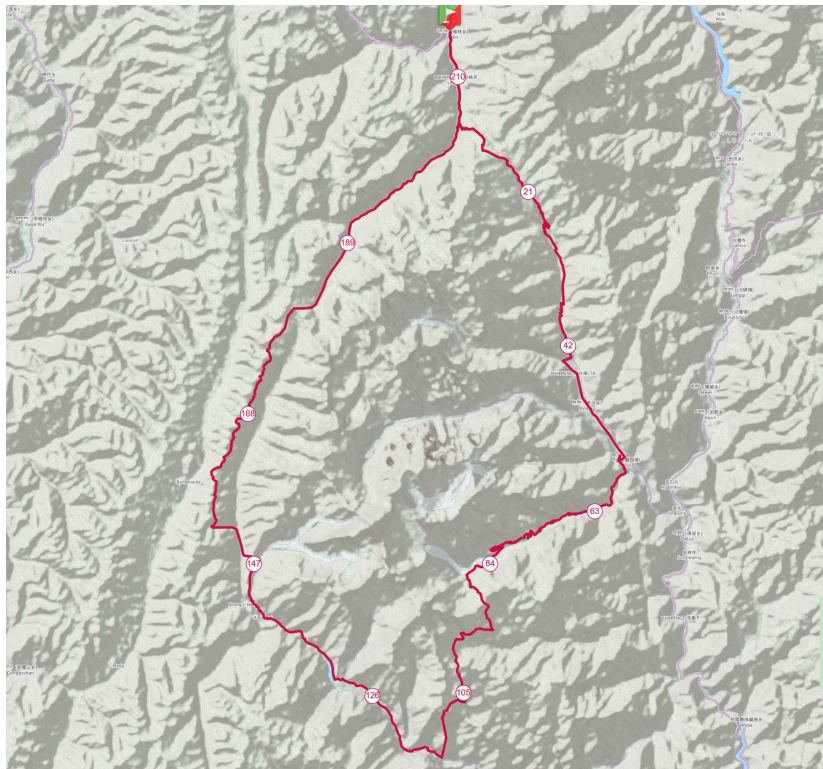
**ULTRA SPORTS SCIENCE**  
STIMULATE ULTRA HEALTH



TRACE DE  
trail

dok gonka

214.4 km ▲ 12580 m ▼ 12580 m



**ULTRA SPORTS SCIENCE** Foundation

109, Bd de l'Europe



69310 PIERRE BENITE

FRANCE



president@ultrasportsscience.org

**ULTRASPORTSSCIENCE**



**WWW.ULTRASPORT**