



# ULTRA SPORTS SCIENCE

## Les crampes à l'effort

### Pour les organisateurs de course

-Faire une info sur le vrai du faux sur les crampes.

-Rappeler le risque de boire trop pour éviter les crampes

En buvant trop il y a un vrai risque de faire une maladie grave type hyponatrémie qui peut conduire au décès

-Prévoir des postes de massages pour soulager les crampes des coureurs au différents check point.

-La crampe n'est pas liée aux ions, électrolytes, sel ni même à l'hydratation

### Pour les professionnels

Le Professeur Martin Schwellnus en Afrique du sud est expert de ce sujet et parle d'un syndrome...

C'est un sujet pour lequel de nombreuses études sont en cours donc à suivre...