

FICHE PRATIQUE

COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

LES 10 RÈGLES D'OR

"Absolument, pas n'importe comment"

RECOMMANDATION ÉDITÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

1



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

2



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

3



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

4



Je respecte toujours un **échauffement** et une **récupération** de 10 min lors de mes activités sportives

5



Je bois **3 ou 4 gorgées d'eau** toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6



J'évite les activités intenses par des températures extérieures $\leq 5^{\circ}\text{C}$ ou $\geq 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

7



Je **ne fume jamais** 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8



Je ne consomme jamais de **substance dopante** et j'évite l'automédication en général

9



Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la **fièvre** ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10



Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



PLUS D'INFOS :
www.clubcardiosport.com



CONTACT :
occitanie@franceolympique.com