

# LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF



par le club des cardiologues du sport

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

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

**2**

**3** J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à  $-5^{\circ}$  ou supérieures à  $+30^{\circ}$

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

**4**

**5** Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort

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)

**6**

**7** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans (hommes) et 45 ans (femmes)

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

**8**

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

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

**10**

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