

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations du Club des Cardiologues du Sport

- 1/ Je respecte toujours un **échauffement et une récupération de 10 minutes** lors de mes activités sportives
- 2/ **Je bois** 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3/ J'évite les activités intenses par des **températures extérieures** inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C
- 4/ Je **ne fume jamais** 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5/ Je ne prends **pas de douche dans les 15 minutes** qui suivent l'effort
- 6/ 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)
- 7/ Je pratique un **bilan médical avant de reprendre** une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8/ Je signale à mon médecin toute **douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort (*)
- 9/ Je signale à mon médecin toute **palpitation** cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)
- 10/ Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)

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