COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

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'éxercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures **≤ 5°C** ou **≥ 30°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