



LES 10 REGLES D'OR

1/ je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

2/ je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en passage de grades

3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$

10/ je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

4/ je ne fume jamais 1h avant ou 2h après une pratique sportive

9/ je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort

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

8/ je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort

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

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)

