



Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Commission Médicale

## Les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport

« *Absolument, pas n'importe comment* »

### Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à 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 à 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  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 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.