



LES 10 RÈGLES D'OR du Club des Cardiologues du Sport

COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation survenant pendant ou juste après l'effort
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou juste après l'effort
- 4 Je pratique un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives
- 5 Je m'hydrate régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition
- 6 J'évite les efforts intenses en cas de températures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- 7 Je ne consomme ni tabac ni nicotine, encore moins 2h avant ou après une activité sportive
- 8 Je ne consomme jamais de drogue, de substance dopante et j'évite l'automédication
- 9 Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

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

www.clubcardiosport.com

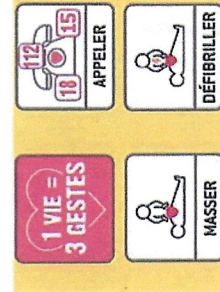
Règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique

D'une manière générale, pour réduire les risques d'événements cardio-vasculaires et de traumatismes musculo-squelettiques liés à l'activité physique (AP) :

- Les personnes inactives et/ou sédentaires devraient commencer par des AP d'intensité faible ou modérée et augmenter progressivement par palier, chacun suivi d'une période d'adaptation, jusqu'à atteindre le niveau recommandé ou souhaité d'AP.
- Les personnes physiquement actives devraient adapter leur programme d'AP avec les variations de leur état de santé, de leur condition physique et des conditions de l'environnement.
- Les personnes pratiquant une AP devraient être éduquées pour pouvoir repérer les signes et les symptômes d'alerte, agir en conséquence et en référer à leur médecin (« règles d'or »). Il est aussi important de permettre au corps de se préparer, puis de récupérer avant et après une AP. Pour cela, la session d'AP doit être précédée d'une phase d'échauffement et suivie d'une phase de récupération.
- La phase d'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardiorespiratoires et musculaires progressives d'intensité légère à modérée et de mouvements d'assouplissement. L'échauffement est une phase transitionnelle qui permet au corps de s'ajuster aux changements physiologiques, biomécaniques et bioénergétiques de la phase d'AP. Il améliore aussi l'amplitude des mouvements et réduit les risques de blessure.
- La phase de récupération peut être réalisée de manière passive (sans mouvement), ou active avec une réduction progressive des AP à des intensités modérées à faibles, pendant au moins 5 à 10 min. Cette période permet de retrouver progressivement la fréquence cardiaque et la pression artérielle de base et d'éliminer les métabolites produits par le muscle pendant la phase la plus intense de l'AP.

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale de la FSCF vous invite à vous former aux gestes qui sauvent.



ÉTAPE 1 : questionnaire situations particulières de vie

Certaines situations nécessitent un avis médical préalable, notamment dans le cadre d'une pratique intensive ou compétitive. Ce questionnaire permet d'identifier ces situations :

	OUI	NON	NC*
Dans l'objectif de pratiquer une activité physique ou sportive de façon intensive ou compétitive et concernant les raisons suivantes, aucun bilan médical n'a été effectué :			
Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée			
Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans			
Vous avez repris une activité physique intensive après 45 ans (femme) et 35 ans (homme)			
Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans			
Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : - vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus - vous êtes fumeur - vous êtes diabétique - vous avez du cholestérol en excès - vous avez de l'hypertension artérielle			
Vous êtes suivi pour une maladie chronique			
Vous avez noté une baisse récente et inexpliquée de performance			

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié. *NC : non concerné-e

➤ Réponse OUI à au moins une question : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 2.

➤ Réponses NON ou NON CONCERNÉ-E : passage à l'étape 2.

Certaines pathologies peuvent représenter un risque lors de la pratique d'une activité physique et sportive. Ce questionnaire permet de détecter d'éventuels symptômes ou situations à risque

ÉTAPE 2 : questionnaire santé sport

Répondez aux questions suivantes	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
A ce jour		
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

➤ Réponse OUI à au moins une question : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 3.

➤ Réponses NON ou Non concerné : passage à l'étape 3.

Attestation Santé–Sport licencié·es majeur·es

Pour la délivrance ou le renouvellement des licences Activités Physiques et Sportives des majeurs

À l'issue de ces 3 étapes, et si vous avez rempli les conditions requises, vous allez pouvoir remplir l'attestation Santé–Sport et la fournir à votre association pour obtenir votre licence.

Je, soussigné,,
né (e) le : atteste sur l'honneur :

- 1) Avoir répondu NON ou Non Concerné à chacune des rubriques du questionnaire 1 : Situations particulières de la vie.
- 2) Avoir répondu NON à chacune des rubriques du Questionnaire 2 : Santé-APS.
- 3) Avoir lu les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport et les règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique de la Haute Autorité de Santé.

À, le.....

Signature du pratiquant