

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je, soussigné(e)

(nom et prénom)

Atteste sur l'honneur :

- avoir pris connaissance des conseils de santé du club des cardiologues du sport,
- avoir compris qu'il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique de la randonnée si j'ai ressenti ou eu au moins une fois au cours des douze derniers mois :
 - Une douleur dans la poitrine à l'effort,
 - Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques),
 - Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort,
 - Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Fait à _____

le _____

Signature



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Le sport c'est la santé



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

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 en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité 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.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor