

CŒUR ET PRATIQUE DU RUGBY

LES 10 RÈGLES D'OR

J'♥ le rugby

Absolument,
pas n'importe
comment

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 ma pratique du rugby.

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° ou >math>+30^{\circ}</math> et lors des pics de pollution.

7 Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique du rugby.

8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'auto-médication en général.

9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre la pratique du rugby pour un homme de plus de 35 ans et pour une femme de plus de 45 ans.

* 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
www.clubcardiosport.com



www.numero-14.org

