

Quels que soient votre âge, votre niveau d'entraînement ou de performance :

- > Utilisez un équipement sportif adapté à votre morphologie et les protections nécessaires !
- > Echauffez-vous bien ! Au moins 10 min. Plus longtemps en hiver.
- > Etirez-vous bien ! Récupération de 10 min. Etirez chaque muscle pendant 10sec tout en respirant profondément !



### Pour éviter :

- > Les crampes = contraction douloureuse et temporaire du muscle
- > Les contractures = contraction musculaire prolongée
- > Pour prévenir :
- > Des blessures
- > De courbatures = douleurs musculaire suite à un effort important
- > De douleur
- > Pour gagner en souplesse !

Ne faites pas de sport par températures défavorables ( $-5^{\circ}\text{C}$  ou  $> 30^{\circ}\text{C}$ ) !

Ne fumez pas 2h avant ou après une pratique sportive !

Ne faites pas de sport en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal !

**La plus grande exigence est demandée  
lors du bilan médical de pré-saison !**

- > N'hésitez pas à demander à des examens complémentaires si nécessaire !
- > Surveillez particulièrement les troubles de croissances et la maturité du dos.
- > Pensez à réviser votre calendrier vaccinal régulièrement !

N'hésitez pas à consulter rapidement un médecin pour toute douleur ou gêne !

- > Signalez à un médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque et tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- > Réalisez un électrocardiogramme tous les 3 ans pour les enfants et tous les 5 ans pour les adultes (>20 ans).  
Réalisez une épreuve d'effort après 45 ans.

*STOP au  
certificat de  
complaisance !*



La rédaction du certificat médical de non contre-indication à votre pratique sportive est un acte qui engage la responsabilité légale civile et déontologique de votre médecin ainsi que votre responsabilité « morale ». Ceci est vrai pour une première fois mais également à chaque renouvellement.

Ce document ou/et la signature de votre licence doivent répondre à des exigences fixées par le code de santé publique et des règles parfois fixées par votre fédération sportive.

Ce document peut être réalisé par votre médecin traitant. Cependant, la consultation d'un médecin du sport peut également vous être fortement conseillée notamment pour une première inscription.

