

# NOTE D'INFORMATIONS

## 10 RÈGLES D'OR

FFAAA-2018-52-NDI-COMMEDICALE  
Annule et remplace l'édition de 2015.

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en passage de grades.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$ .
4. Je ne fume jamais 1h avant ou 2h après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort.
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures).
7. 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.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Suivant les recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport  
[www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

11, rue Jules Vallès 75011 Paris  
Tél. 01 43 48 22 22 - Fax. 01 43 48 87 91  
[WWW.AIKIDO.COM.FR](http://WWW.AIKIDO.COM.FR)  
[FFAAA@AIKIDO.COM.FR](mailto:FFAAA@AIKIDO.COM.FR)