



**Je suis jeune,
pour toute
pratique
sportive :**



Je fais attention à ma santé

- Je ne fume pas - en tout cas jamais 2 heures avant ou après une pratique sportive.
- Je ne consomme jamais de produit stimulant ou dopant.
- Je ne prends pas de médicament sans avis d'un médecin.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre.
- J'attends 8 jours après une grippe (fièvre/courbatures) pour pratiquer un sport de manière intensive.

Je respecte ces consignes :

- Je pratique toujours 10 minutes d'échauffement et de récupération.
- Je bois quelques gorgées d'eau toutes les 30 minutes.
- J'évite les activités intenses s'il fait très chaud ou très froid.



Lors d'un effort, je me surveille et si...

- Je suis essoufflé(e) anormalement ou...
- J'ai une douleur dans la poitrine ou...
- J'ai des palpitations cardiaques ou...
- J'ai un malaise pendant ou juste après...

*...je vais
sans tarder
chez le médecin*

LE SPORT MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



MINISTÈRE DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE LA SANTÉ

MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE,
DE L'ALIMENTATION,
DE LA PÊCHE,
DE LA RURALITÉ
ET DE L'AMÉNAGEMENT
DU TERRITOIRE

MINISTÈRE DES SPORTS

