



Les gendarmes de la Communauté de Brigades de Barberey-Saint-Sulpice informent les élus et référents « Participation Citoyenne » des communes de Barberey-Saint-Sulpice, Creney-Prés-Troyes, Lavau, Macey, Mergey, Montgeux, Pavillon-Sainte-Julie, Payns, Saint-Benoît-sur-Seine, Saint-Lyé, Sainte-Maure, Torvilliers, Vailly, Villacerf, Villechétif, Villeloup, Buchères, Clérey, Isle-Aumont, Laines-aux-Bois, Moussey, Rouilly-Saint-Loup, Saint Germain, Saint-Léger-Prés-Troyes, Saint-Thibault, Verrières.

Les faits

Activité physique (2/2)

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À RESPECTER QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE)

1. JE PRÉVOIS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES.

2. JE RESPIRE À FOND ET JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.

3. JE CONTRÔLE RÉGULIÈREMENT MON POULS. FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE = 220 BATTEMENTS PAR MINUTE - MON ÂGE.

4. JE M'ACCORDE UN TEMPS DE REPOS SUFFISANT APRÈS OU ENTRE CHAQUE EFFORT.

5. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À -5 °C OU SUPÉRIEURES À +30 °C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.



6. JE NE FUME PAS. EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÈDENT OU SUIVENT MON ACTIVITÉ SPORTIVE.



7. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION.



8. JE NE FAIS PAS DE SPORT SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).



9. JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL, TOUTE PALPITATION CARDIAQUE ET TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.

10. JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 40 ANS POUR LES HOMMES 50 ANS POUR LES FEMMES.

*D'APRÈS LES RECOMMANDATIONS DU CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT



Contacts utiles

Gendarmerie de Barberey-Saint-Sulpice :

03-25-42-32-90

cob.barberey-st-sulpice@gendarmerie.interieur.gouv.fr

Centre d'Opérations et de Renseignement de la Gendarmerie -CORG - (appel d'urgence) : 17



Pour nous contacter :

ggd10@gendarmerie.interieur.gouv.fr

