



**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

