



Restons en forme avec le FCG

Comment faire du sport sans risques ?

Quelques conseils de sécurité dispensés par M. Sarre [Médecin du FCG] et M. Bottéro [Médecin de l'académie du rugby de l'Isère] pour pratiquer l'activité physique pendant cette épidémie de Covid-19.

Il est recommandé d'appliquer ces 3 mesures :

Durée :

1. Limiter la durée des exercices physiques à 1 heure / Espacé d'au moins 3 heures

Intensité :

1. Pour le sportif entraîné qui se connaît bien : LIMITER LE NIVEAU D'EFFORT MAXIMAL À 80 % de votre fréquence cardiaque max personnelle [idéalement avec un cardio fréquencemètre].

2. Pour le sportif non entraîné : il paraît prudent de rester dans un effort aérobie, donc d'endurance. L'un des marqueurs cliniques que vous pouvez appliquer, c'est être capable de discuter pendant l'effort.

→ Les vidéos peuvent être réalisés dans une intensité assez élevée. Si vous êtes peu sportive/sportif, veuillez diminuer l'intensité des exercices, les adapter à votre rythme.

Hydratation :

1. 1 heure avant le début de l'effort (2g de sel/litre d'eau)

Le COVID-19 peut également atteindre les muscles de votre squelette : Si lors de séances habituellement bien tolérées vous présentez des douleurs musculaires ou des crampes inhabituelles → STOPPER l'activité car cela peut être un signe d'alerte et évocateur de l'infection.

LES DRAPEAUX ROUGES (Arrêt immédiat + Consultation)

- Douleur thoracique (surtout type brûlure ou oppression) survenant à l'effort mais également dans le quotidien, y compris en période nocturne.
- Essoufflement anormal.
- Malaise à l'effort.
- Variations brutales du rythme cardiaque* qu'elles soient perçues par toi ou seulement objectivées par le cardiofréquencemètre [*Augmentation brutale de la fréquence cardiaque ou variations importantes et brutales de la fréquence cardiaque.]

Attention ne prenez pas d'anti-inflammatoire et cortisone, ex : Ibuprofène (ADVIL, RHINADVIL, NUROFEN, SPIFEN), Diclofénac (VOLTARENE), Kétoprofène (BIPROFENID), Naproxène (APRANAX)...

En respectant ces recommandations, vous pouvez pratiquer du sport en sécurité, bonne séance !

FORCE & FIERTÉ



Work 2000
PREMIER PARTENAIRE DU FCG



FCGRUGBY.COM

Siège Social : Stade Lesdiguières - Rue Albert Reynier - 38100 Grenoble

Tél : 04 76 44 95 71 / Fax : 04 76 44 20 28

Mail : association@fcgrugby.fr

Siret : 324 043 769 00029

Code APE : 9312Z

N° Agrément Jeunesse & Sport : 38S194

www.fcgrugby.fr