



## SUIVI DES ENTRAÎNEMENTS SPORTIFS

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION  
DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- Douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- Dyspnée : essoufflement anormal ;
- Palpitations : sensation que votre coeur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou l'effort ;
- Perte brutale du gout et/ou de l'odorat ;
- Fatigue anormale ;
- Température supérieure ou égale 38°C au repos à distance de l'activité. ;
- Reprise ou apparition d'une toux sèche.

**Pour rappel les mesures barrières doivent être maintenues :**

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent très gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;