

# Petit guide sur les comportements à tenir en cas de difficultés

## Conseils pratiques

### Les problèmes les plus courants



**X** Origine et cause de la pathologie      **+** Conduite à tenir

Point de coté	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur au niveau du bas des côtes, impression que la respiration est coupée, provoquées par un manque d'oxygène</li> <li>+ ralentir, rythmer sa respiration par rapport l'effort (expiration longue), ne pas manger juste avant l'effort</li> </ul>
Courbatures	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur musculaire légère causée par un effort intense (inhabituel) qui apparaît 24 et 48h après l'effort</li> <li>+ bain chaud, étirements, mieux s'échauffer, se maintenir en forme</li> </ul>
Crampes	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Contraction involontaire et brutale d'un muscle souvent due à une mauvaise hydratation</li> <li>+ arrêter l'exercice, relâcher le muscle et s'étirer si la douleur persiste</li> </ul>
Hypoglycémie	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Malaise due à un manque de sucre dans le sang pendant l'effort et/ou due à la prise de sucre juste avant l'effort (sucre fait augmenter l'insuline et donc diminue le taux de sucre dans le sang)</li> <li>+ ralentir l'exercice, manger un produit sucré et surtout ne pas oublier de déjeuner le matin !</li> </ul>
Coup de chaleur	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Baisse de la tension suite à une augmentation de la température corporelle liée à l'effort</li> <li>Contraction involontaire et brutale d'un muscle souvent due à une mauvaise hydratation</li> <li>+ boire pendant l'effort et surtout avant, se découvrir pour évacuer la chaleur</li> </ul>
Coup de pompe	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Impression de vertige et d'évanouissement avec sueur, pâleur, nausée due à un effort trop intense et/ou mal supporté</li> <li>+ arrêter l'exercice, s'asseoir temporairement, souffler lentement et reprendre l'exercice...</li> </ul>
Hématomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur musculaire due à un choc plus ou moins important selon l'importance de l'impact</li> <li>+ arrêter temporairement l'exercice, poser du froid à l'endroit de la douleur, massages</li> </ul>
Entorse légère	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur musculaire due à un étirement brutal du ligament sans que l'articulation (cheville, doigt...) soit enflée</li> <li>+ arrêter l'exercice, poser du froid à l'endroit de la douleur, pose d'un strapping (3 semaines) et repos 8 jours en général (avis du médecin)</li> </ul>
Saignement nez	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Ecoulement de sang par le nez causé le plus souvent par un choc</li> <li>+ se moucher et pencher la tête en avant, pincer le nez entre deux doigts pendant 5 à 10 minutes, (poser un glaçon si disponible)</li> </ul>
Problèmes de genou	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur articulaire et/ou ligamentaire due à une pratique sportive éprouvante (surtout chez les jeunes qui sont en pleine croissance)</li> <li>+ arrêter temporairement l'exercice, adapter l'intensité de l'exercice en fonction de la douleur, un bon échauffement « lubrifie » les articulation, donc diminue parfois ces gênes</li> </ul>
Tendinite	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur (inflammation) à l'insertion d'un muscle, ou du muscle lui-même causée par différents facteurs : mauvaise qualité du sol, chaussures inadaptées, mauvais mouvement répété, mauvais état dentaire...</li> <li>+ ralentir l'exercice ou repos, boire d'avantage</li> </ul>
Mal de dos	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Douleur dans la partie basse du dos causée par un mauvais geste, chocs répétés sur un sol dur, ou un manque de musculature</li> <li>+ arrêter les mauvaises positions, s'étirer, améliorer muscles abdominaux et souplesse, adapter l'effort en fonction de la gêne ressentie</li> </ul>
Asthme	<ul style="list-style-type: none"> <li>X Difficulté à respirer due à une inflammations des bronches provoquée par l'effort, une allergie, conditions climatiques, fatigue...</li> <li>+ arrêter l'exercice, respirer lentement, prendre son médicament si besoin (ex : ventoline avec accord du médecin), s'échauffer lentement</li> </ul>



**En cas de gênes, douleurs intenses et/ou persistantes, prévenir les secours adaptés (infirmière, médecin, hôpital...)**

