



Ligue Occitanie Rugby

NOTIONS D'URGENCE

MISE À JOUR LE 28 NOVEMBRE 2025



Ligue Occitanie Rugby

JOUEUR S'ÉCROULE SANS CONTACT

- PENSER AU TROUBLE CARDIAQUE

- Porter secours

- Dégager voies aériennes
- Appeler de l'aide
- Vérifier pouls et mouvements respiratoires
- Prévoir un défibrillateur
- Massage cardiaque (30 compressions thoraciques pour 2 insufflations)





Ligue Occitane Rugby

CŒUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

LES 10 RÈGLES D'OR

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort *
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à 5°C ou supérieures à 30°C et lors des pics de pollution
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique*



Ligue Occitane Rugby

FRACTURE D'UN MEMBRE

- APPELER LES SECOURS
- DÉTERMINER S'IL S'AGIT D'UNE FRACTURE FERMÉ OU OUVERTE
- CONDUITE À TENIR EN ATTENTE DES SECOURS :
 - IMMOBILISER OU SOUTENIR LE MEMBRE
 - SI FRACTURE OUVERTE = SAIGNEMENT ET PLAIE, LIMITER LE SAIGNEMENT (COMPRESSION, COMPRESS)