

Sportif professionnel

Recommandations concernant les sportifs professionnels durant l'épidémie de COVID-19.

Le sport est votre activité principale = votre métier → **DEROGATIONS**

- ❖ Reprise des entraînements en extérieur
- ❖ Reprise des entraînements en salle
- ❖ Reprise des entraînements dans les équipements spécifiques comme les piscines
- ❖ **SAUF sports collectif et sports de combat proscrits** à minima jusqu'au 02/06/2020.
- ❖ Attestations dérogations si nécessité de s'entraîner à plus de 100 km du domicile:
 - Justificatif de déplacement professionnel de sportif professionnel.
 - Attestation nominative reconnaissant le statut de sportif professionnel à demander à l'employeur précisant le nom, prénom et date de naissance, signée avec le cachet de l'employeur.

ATTENTION SOUS CONDITIONS

- ❖ **Respecter les distances physiques (applicables pour les sportifs et le staff)**
 - Toutes les activités sportives impliquant ou favorisant le contact entre sportifs **ne sont pas autorisées** (sports collectif et sports de combat).
 - 10 mètres pour la pratique du vélo et de la course à pied
 - 5 mètres pour la marche rapide
 - Distances latérale entre 2 sportifs 1.50 mètres
 - Pour les autres activités prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant
- ❖ **Maintien des mesures barrières (applicables pour les sportifs et le staff)**
 - Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro alcoolique avec mise à disposition de points de distribution de gel hydro-alcoolique ;
 - Privilégier le matériel sportif personnels, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
 - Gestion individuelle des collations et de l'hydratation (bouteilles personnalisées, etc.) ;
 - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) ;
 - Hygiène et nettoyage des locaux
 - Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.
- ❖ **Surveillance clinique sanitaire : il est nécessaire d'impliquer le sportif !**
 - Surveillance de la fréquence cardiaque de repos et à l'exercice au mieux par cardio-fréquence ou objets connectés

- Surveillance biquotidienne de la température pas le sportif lui-même au repos et à distance d'une activité physique
- Surveillance accrue de l'aspect psychologique du sportif (risque de blessure)
- Signalement de toute symptomatologie anormale → impose l'arrêt immédiat de l'exercice et une consultation médicale
- Signalement de tout symptôme évocateur d'une atteinte par le COVID 19 → impose l'arrêt de l'entraînement, l'isolement immédiat et une prise en charge médicale comme les sujets non sportifs.
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical

Je ne fais pas d'activité physique si j'ai de la fièvre ou tout symptôme évocateur du COVID 19.

PREPARATION DE LA REPRISE APRES LE DECONFINEMENT

La reprise doit être progressive et sous-maximale (en type, en durée ET en intensité) en fonction de l'activité personnelle réalisée au cours de la période de confinement

- ❖ Réadapter le corps à l'effort et éviter une blessure.
- ❖ Débuter par une phase de réathlétisation de 4 à 6 semaines à adapter en concertation entre le sportif et son staff technique avant de reprendre un entraînement « habituel ».
- ❖ Réalisation des tests médicaux d'aptitude spécifique au sport notamment à visée cardio-respiratoire.
 - Interrogatoire à la recherche de symptômes cardiologiques (douleur thoraciques, essoufflement anormal, palpitations ou anomalies de la fréquence cardiaque, malaises ou syncopes, baisse inexplicée des performances)
 - Examen clinique avec une mesure de la fréquence cardiaque de repos (à comparer à celle habituellement notée par le sportif)
 - ECG = électrocardiogramme de repos
 - Echographie cardiaque et une épreuve d'effort si celles-ci font partie du bilan « habituel » dans le cadre de la pratique sportive.

REPRISE APRES SUSPICION DE COVID 19

Pour les sportifs ayant contractés le COVID 19 (cas confirmé ou suspicion = signes évocateurs) une consultation médicale avec bilan s'impose avant l'autorisation médicale de reprise de l'activité sportive.

Les sportifs ne doivent pas reprendre normalement leur activité sportive avant la fin du bilan cardio-respiratoire (ci-dessus) complété par :

- ❖ Echographie cardiaque
- ❖ Epreuve d'effort avec mesure de la saturation et éventuellement Holter ECG à l'entraînement
- ❖ IRM cardiaque sur avis d'un cardiologue.

- ❖ Bilan sans anomalie → reprise progressive
- ❖ Bilan anormal → pas de reprise et prise en charge médicale. Les médecins décideront de l'autorisation ultérieure de reprise en fonction de l'évolution.

Pour les sportifs contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours, réaliser un test de dépistage par RT-PCR.

Cœur et activité sportive :

Les 10 règles d'or
« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



- 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 < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution
- 7** Je ne fume jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent la 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.

www.clubcardiosport.com

Copyright | FREDERIQUE GLOMBE - Côté photographique | Mafin Images

Ces conseils sont susceptibles d'évoluer au fur et à mesure de l'évolution de la situation

Voir aussi :

- ❖ COVID-19 - Prévention commune
- ❖ COVID-19 - Obligations employeur
- ❖ COVID-19 - Conduite à tenir pour les salariés à risque de développer une forme grave de COVID-19

Sources :

- Ministère des Solidarités et de la Santé - gouvernement français
- Haut Conseil de Santé Publique
- Caisse Sociale Assurance Maladie Ameli France
- Société Française de Médecine du Travail
- Société Française de Médecine du Travail
- Agence Régionale de la Santé