

Caudan le jeudi 14 mai 2020,

Bonjour à tous,

Suite à notre mail du dimanche 03 mai 2020 concernant la reprise d'activité par notre club, nous vous prions de trouver ci-joint des éléments de précision concernant cette reprise :

➤ **Guides du ministère des sports :**

Le lundi 11 mai 2020, le ministère des sports a diffusé deux guides afin de préparer cette reprise d'activité :

- Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives



- Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive



Ils sont disponibles à l'adresse suivante :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

Ces guides nous ont permis d'organiser cette reprise d'activités sportives.

Ils préconisent **en amont de la reprise d'activités** et pendant les activités sportives les dispositions suivantes :

POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19)**. Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.
2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours ; une consultation n'est pas nécessaire ensuite si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, **il est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
4. Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** afin de limiter les risques

d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT DE TOUJOURS :

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 cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ;
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat ;
- fatigue anormale ;
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ;
- reprise ou apparition d'une toux sèche.

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport* ;
- 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 ;
- **NE PAS S'AUTOMEDICHER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

[*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

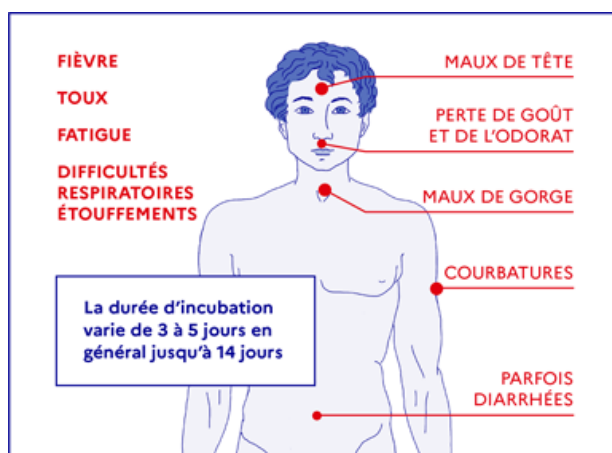
IV. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

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

➤ **Autodiagnostic de votre état de santé :**

Vous trouverez ci-après un exemple d'autodiagnostic vous permettant de vous assurer régulièrement que vous pouvez reprendre ou prendre votre activité :



Pensez-vous avoir ou avoir eu de la fièvre ces derniers jours (frissons, sueurs) ?

Avez-vous des courbatures ?

Depuis ces derniers jours, avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ?

Ces derniers jours, avez-vous noté une forte diminution ou perte de votre goût ou de votre odorat ?

Ces derniers jours, avez-vous eu mal à la gorge ?

Ces dernières 24 heures, avez-vous eu de la diarrhée (Avec au moins 3 selles molles) ?

Ces derniers jours, ressentez-vous une fatigue inhabituelle ?

Dans les dernières 24 heures, avez-vous noté un manque de souffle inhabituel lors vous parlez ou faites un petit effort ?

Cette liste n'est pas exhaustive, la présence d'un ou de plusieurs symptômes constitue une alerte. Nous vous demandons de réaliser un autodiagnostic en amont de la séance et de ne pas venir à ces séances de reprise en cas de symptôme.

De plus, vous trouverez ci-joint une attestation sur l'honneur à nous renvoyer concernant cette autoévaluation à secretaire.caudannatation@gmail.com

➤ **Déplacement jusqu'à l'activité sportive :**

Nous vous recommandons d'utiliser des moyens de locomotions personnels et individuels afin de vous rendre au lieu d'activité

➤ **Accueil sur le site de l'activité :**

Lors de votre accueil par votre entraîneur sur le site de l'activité, nous vous demandons de lui confirmer :

- que vous ne présentez pas de symptômes depuis au moins 15 jours.
- que vous n'avez pas été en contact avec une personne ayant le COVID-19 ou présentant des symptômes depuis au moins 15 jours.

Sportivement,

Le bureau de CAUDAN NATATION