



Commission médicale du CNOSF

Mercredi 29 avril 2020

Reprise d'activité physique et sportive suite au confinement (Covid-19)

Préconisations (générales et spécifiques) et Perspectives

Objectifs

Comment accompagner la reprise d'une activité physique et sportive sécurisée et adaptée à l'évolution de la condition physique des pratiquants et à la spécificité de la discipline, dans le cadre du sport fédéral ?

Point de vigilance : en raison de l'évolution imprévisible de l'épidémie de COVID-19 et des tropismes multiples du virus SARS-Cov-2 (respiratoires, cardiaques, digestifs, rénaux, etc.), il est nécessaire de prendre le temps de la réflexion avant de publier des recommandations.

Public cible

Pratiquants non-compétiteurs dans le cadre d'une pratique sport-santé (prévention primaire, secondaire ou tertiaire) avec une priorité donnée aux personnes fragiles (seniors, pathologies chroniques, personnes en situation de handicap).

S'adresse spécialement aux licenciés des clubs dispensant des disciplines sportives (hors sport de haut niveau) ou/et aux utilisateurs des structures dispensant des exercices physiques.

Contexte

Le confinement prolongé de la population aura pour conséquence un déconditionnement physique important d'une majorité de personnes, conséquence des effets d'une longue période d'inactivité physique et de sédentarité.

La reprise de l'activité physique et sportive devra se faire d'une part dans le respect des dispositions réglementaires prises dans le cadre de la levée progressive du dé-confinement, et en particulier de l'importance à maintenir des mesures non-pharmaceutiques de réduction de la diffusion du virus (gestes barrières, distanciation, hygiène, etc.), et d'autre part de manière sécurisée et différenciée en fonction de l'état de santé des individus.

Il existe une triple préoccupation :

- celle des pratiquants de reprendre une activité physique sans la certitude d'absence de risques inconsidérés (pas être assez préparé...).
- celle des éducateurs sportifs d'encadrer des pratiquants en condition physique insuffisante ± perte de technique.
- la crainte commune de l'incertitude autour du risque éventuel de contagiosité.

Questionnaire

En amont de la reprise, un questionnaire visant à mesurer l'impact de la période de confinement pourrait être renseigné par chaque pratiquant. Les questions porteraient sur :

1. Le COVID-19 : (exemples : avez-vous été malade ? avez-vous eu des symptômes ? avez-vous été en contact avec des malades COVID-19 confirmés ? Avez-vous été en quarantaine (ou quatorzaine) ? Avez-vous été hospitalisé ?)
2. L'état de santé en dehors du COVID-19 pendant le confinement (éventuelles gênes ressenties à l'effort dans la vie de tous les jours ? nécessité de consulter son médecin traitant durant cette période ?)
3. La pratique d'une activité physique (exemples : qu'avez-vous fait comme A.P. pendant le confinement ? est-ce plus ou moins qu'avant ? etc.)
4. L'état psychologique (exemples : comment avez-vous vécu le confinement ? avez-vous besoin d'une A.P. pour améliorer votre état psychologique ?)

En fonction des réponses au questionnaire (un arbre de décision médical devra être élaboré), le pratiquant pourra être orienté vers un médecin pour avis médical (ECG de repos recommandé pour certains patients : COVID confirmés, suspects non-testés ou cas de contacts de patients confirmés).

Protocole de reprise

En cas de résultat au questionnaire autorisant une reprise sans avis médical :

- La reprise devra être **adaptée à la discipline**. Chaque fédération adaptera ses protocoles d'activités sport-santé en prenant en plus en compte le respect des gestes barrières (distanciation sociale, port du masque, etc...) qui nécessitera une modification de la pratique parfois importante pour certains sports.
- Avant même la fin du confinement, il est recommandé une reprise d'activité physique par des **exercices de préparation physique générale (PPG)**, quel que soit le sport pratiqué¹.
- Il est fortement conseillé une **évaluation de la condition physique** des pratiquants par la réalisation de tests simples et pouvant être effectués par les éducateurs sportifs autorisés.
- En fonction des résultats de l'évaluation, l'éducateur sportif pourra **orienter le pratiquant vers un médecin pour avis médical**.

Dans la mesure du possible, une reprise **en plein air** avec des exercices de PPG est recommandée afin de faciliter la distanciation sociale.

Point de vigilance : les tests d'évaluation de la condition physique devront être réalisés en présence d'un éducateur sportif pour évaluer les éventuelles **réponses adverses** (toux, essoufflement, malaises, etc.).

Catégorisation des publics après évaluation de la condition physique

1. Retour à une pratique normale : toute personne en bonne condition physique et n'ayant pas été atteinte du COVID-19, ayant continué à s'entretenir physiquement pendant la période de confinement ;
2. Retour avec une pratique adaptée : toute personne ayant réduit son activité physique nécessitant une reprise adaptée (sérologie ?) et n'ayant pas été atteinte du COVID-19, mais sans avis médical = retour rapide à une pratique normale ;
3. Retour après consultation médicale : toute personne ayant mal vécu le confinement (devenues sédentaires, prise de poids importante, addictions à l'alcool ou au tabac, etc.) ou ayant été atteinte par le COVID-19, ayant été en contact avec un malade COVID-19 confirmé, nécessitant une consultation médicale avant toute reprise sportive.

¹ ANSES, [Avis relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement](https://bougezchezvous.fr/), 6 avril 2020 ; Ministère des Sports, <https://bougezchezvous.fr/>

Rôle des clubs et des maisons sport-santé

En complément des clubs en capacité d'accueillir de nouveau leurs adhérents (à déterminer : CDOS, CROS, ARS ?), les maisons sport-santé (reconnues par le ministère) pourraient être mises à contribution pour réaliser ces tests de condition physique et orienter les pratiquants et/ou patients, permettant de répondre aux besoins des personnes déconditionnées devant être informées et orientées avant une reprise dans un club.

Conclusion / prochaines étapes

- Recueillir les adaptations/protocoles de reprises proposés par les fédérations et leurs comités sport-santé tenant compte des préconisations du HCSP² ;
- Elaborer un questionnaire simplifié mesurant l'impact du confinement ;
- Définir les tests de condition physique et les seuils visant à catégoriser les pratiquants ;
- Rédiger un nouveau chapitre dans le **Médicosport-santé** intitulé « *Retour à l'activité physique après une période d'inactivité et de sédentarité prolongée et intercurrente* » et diffusé par le groupe VIDAL®.

² Avis du Haut Conseil de la santé publique, 24 avril 2020 : [Préconisations publique relatives à l'adaptation des mesures barrières et de distanciation sociale à mettre en œuvre en population générale, hors champs sanitaire et médico-social, pour la maîtrise de la diffusion du SARS-CoV-2](#)