

**ENTRAINEMENT INTENSIF / REPRISE ACTIVITE APRES INFECTION COVID-19**  
**Note DTN**

*Destinataires : Présidents CN – ENF – Responsables structures PPF - Sportifs sélectionnés EDF 2019*

*NAP : sportifs sur liste ministérielle + membres pôles France non listés*

*Copie : MFN – Médecin CDN - Médecin SMR – Médecin EDF NAP – Présidente CNMP*

La pandémie COVID-19 va nous affecter encore de trop longs mois et la saison 2021 sera à l'évidence perturbée. L'évolution négative de la situation fait que la probabilité que l'on soit au final tous infectés est forte. Notre élite n'échappe pas à cette réalité. Quelques rappels basiques s'imposent donc concernant **la reprise des activités suite à une infection COVID-19 pour nos sportifs soumis à un entraînement intensif.**

Concernant le risque de transmission

- L'isolement de la personne infectée est considéré aujourd'hui comme suffisant (septaine et non plus quatorzaine).
- A l'issue de la septaine, retour de la personne dans la structure sous réserve de production d'un CACI avant la reprise de la pratique.

Concernant le CACI

- Il est demandé à minima d'effectuer un bilan cardio-pulmonaire (celui-ci peut être fait par le médecin traitant).
- Pour la pratique intensive de haut niveau, il est recommandé d'avoir un avis médical spécialisé réalisé sur la base des résultats obtenus à l'issue d'un test de saturation en oxygène (« test steps » ou « test vélo »). Si la désaturation à l'effort évolue de plus de 4 % alors prudence : la réalisation d'une imagerie de contrôle avec scanner thorax pour vérifier l'absence de lésion et d'une épreuve d'effort s'imposent. Un bilan plus complet dont cardiaque sera à prévoir si le médecin le juge nécessaire. Cette recommandation cible particulièrement les apnéistes en eau libre.

Concernant la reprise de l'entraînement et des compétitions

- La reprise de l'entraînement doit être progressive pour permettre à l'organisme de se réadapter à l'effort et éviter la blessure (séances d'endurance fondamentale en piscine avec bon échauffement et récupération active).
- Il est donc recommandé d'attendre 14 jours avant de reprendre les compétitions et de participer à un stage d'entraînement (ou regroupement) qui induit de fait une pratique intensive.

**La prévention est un impératif citoyen :**

- Respectons les gestes barrières !  
<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/05/9fdae574209615999e32f2ec88a49cb79315ba7d.pdf>
- Désinfectons les matériels collectifs et notamment les matériels respiratoires !  
<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/05/f7b26147e90dab9b60a8c408be239bac909d4d33.pdf>
- Restons attentifs !
  - ✓ Non-participation à l'entraînement et isolement dès lors que la personne présente des signes de fièvre (frisson, sueurs, courbatures, fatigue anormale...) ou autres signes évocateurs du COVID 19 (toux, mal de gorge, nez qui coule, modification du goût et/ou de l'odorat).
  - ✓ En cas de symptômes avérés, test virologique RT-PCR COVID 19 obligatoire.

**Gestion de cas de suspicion et de cas positif dans la structure**

*Voir protocole sanitaire du ministère des sport sur le site de la fédération*

*(Pages 16 à 18 du guide de rentrée sportive)*

<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/05/67555328c42ba4a045fac21abf40b6e2ba0a9657.pdf>

Le Directeur Technique National  
Richard THOMAS