

Conseils pour la reprise des activités physiques et subaquatiques

Le confinement dans le cadre de cette situation particulière qu'est la pandémie de Covid-19 a eu un impact certain pour une partie de la population :

- On ignore l'impact d'une atteinte sur le risque d'accidents sportifs, notamment cardio respiratoires, de décompression pour les plongeurs, de syncope hypoxique chez l'apnéiste ...
- La sédentarité induite par le confinement pour bon nombre d'entre nous impose une reprise progressive de nos activités afin de limiter les risques de blessures, d'accident cardio-vasculaire ou d'accident de plongée.
- Enfin, les pratiquants qui ont des problèmes de santé chroniques ou prennent habituellement un traitement ont pu voir leur problème de santé déstabilisé au cours de cette période.

Le Ministère des Sports ⁽¹⁾

- **Impose une consultation médicale 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) avant la reprise de l'activité sportive
- Conseille une consultation médicale pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique.

La CMPN préconise une **visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise de vos activités**, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19

- En particulier si vous êtes en ALD, en surpoids ou si vous avez plus de 65 ans, afin d'envisager les risques spécifiques * face à l'épidémie de Covid-19
- En particulier si vous êtes suivi pour un problème de santé chronique : il faut vous assurer que votre pathologie est stable

* : Pratiquants identifiés comme « fragiles » à risque de Covid-19 grave telle que définie par le HCSP ⁽²⁾ :

- Personnes de plus de 65 ans
- Indice de Masse Corporelle supérieur à 30kg/m²
- Personnes avec antécédents cardio-vasculaires (HTA compliquée, antécédents d'AVC ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV), diabétiques non équilibrés ou présentant des complications, pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale, insuffisance rénale chronique dialysée, cancer évolutif sous traitement
- Immunodépression congénitale ou acquise, cirrhose stade B (Child Pugh), syndrome drépanocytaire majeur

Une reprise progressive de l'activité est également recommandée afin de limiter les risques d'accidents et de blessures :

- Reprendre d'abord l'effort dans des activités terrestres : course à pied, vélo, ...
 - Ceci vous aidera à vous reconditionner en attendant de pouvoir chausser les palmes
 - Et d'évaluer votre tolérance à l'effort (et les éventuelles séquelles de maladie)

Attention, il faut reprendre progressivement : d'abord à un rythme doux et monter très progressivement au cours des entraînements en intensité, en écoutant vos sensations

PAS D'AUTO MEDICATION

Rappel : *pas de pratique en cas de doute sur son statut infectieux (Cf « est-ce que je peux pratiquer aujourd'hui »)*

Pour la pratique de la plongée en scaphandre, nous vous conseillons :

- D'effectuer vos premières plongées dans la courbe de sécurité à moins de 20 mètres durant les premières semaines
- De surveiller vos sensations respiratoires et votre consommation en particulier
- Pas de recherche de profondeur !

Pour la pratique de l'apnée, nous vous conseillons :

- De privilégier le travail sur le relâchement, la détente et le mouvement
- De reprendre en dessous de votre niveau habituel
- Pas de recherche de performance !

(d'avoir un BAVU et des masques barrières rapidement disponibles, Cf « premiers secours : adaptations »)

Pour la pratique nos disciplines fédérales sportives, nous vous conseillons :

- De soigner l'échauffement
- De reprendre en dessous de votre niveau habituel
- De privilégier le travail de gestuelle et de mouvement
- De privilégier le travail de fond (endurance aérobie)
- Pas de recherche de performance !

Références :

1. Ministère des Sports, édition du 4 juin 2020 : Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives - post confinement lié à l'épidémie de Covid-19 – du 11 mai au 02 juin 2020
2. HCSP : *Actualisation de l'avis relatif aux personnes à risque de forme grave de Covid-19 et aux mesures barrières spécifiques à ces publics.* 20 avril 2020