

Màj le 09/06/20 : modification de texte

Màj le 10/06/20 : rajout d'un document

FICHE 9 : REPRISE DES ACTIVITÉS

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) - FFESSM - 15 mai 2020

Conseils aux pratiquants et aux structures fédérales

Le Ministère des sports

- ⇒ 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.

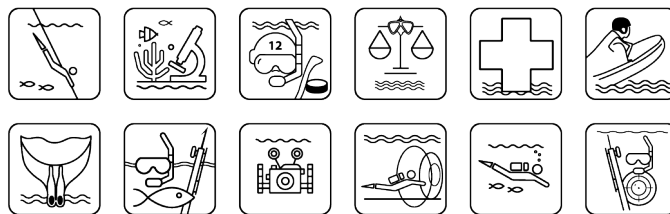
La CMPN préconise une visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise des activités fédérales, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19

- ⇒ En particulier si vous êtes en ALD (affection de longue durée), 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

Consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée :

- ⇒ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs signes suivants :
 - ✓ Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/ sueurs)
 - ✓ Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
 - ✓ Toux ; Crachats ; Diarrhée
 - ✓ Courbatures hors contexte de pratique sportive
 - ✓ Modifications du goût et/ou de l'odorat
 - ✓ Fatigue importante et inhabituelle
 - ✓ Maux de tête inhabituels ; Nez qui coule
- ⇒ Si vous avez été en contact étroit avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 15 derniers jours
- ⇒ Si vous avez été diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 5 dernières semaines

Auto-questionnaire d'évaluation diffusé par la FFESSM : il est à usage strictement personnel, le stockage d'informations concernant la santé des licenciés au niveau du club ou de la SCA est illégal. Le licencié doit limiter sa réponse à la dernière partie du questionnaire : « Je soussigné reconnais avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19 d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences



dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques ». **Il est recommandé aux clubs de conserver une trace écrite de cette prise de connaissance.**

La reprise doit être progressive :

- ⇒ Reprendre 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
- ⇒ Pour la pratique de la plongée en scaphandre :
 - ✓ Plongées dans la courbe de sécurité les premières semaines, à moins de 20 mètres
 - ✓ Surveillance de ses sensations respiratoires et de sa consommation en particulier
 - ✓ Pas de recherche de profondeur
- ⇒ Pour la pratique de l'apnée :
 - ✓ Privilégier le travail sur le relâchement, la détente et le mouvement
 - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
 - ✓ Pas de recherche de performance
- ⇒ Pour la pratique de nos disciplines fédérales sportives :
 - ✓ Échauffement à soigner
 - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
 - ✓ Privilégier le travail de gestuelle et de mouvement
 - ✓ Privilégier le travail de fond (endurance aérobie)
 - ✓ Pas de recherche de performance

Durant votre activité, Ecoutez vos sensations ! Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

- ✓ Essoufflement inhabituel, gêne respiratoire, douleur dans la poitrine
- ✓ Impression d'irrégularité du cœur, palpitations, toux, sensation de malaise / mal être
- ✓ Fatigue inhabituelle

AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT AVANT LA REPRISSE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE AU COVID 19

<i>AUTO-QUESTIONNAIRE POUR LE PRATIQUANT ou ENCADRANT à l'ADMISSION</i>		
<i>Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de ...</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C sur plusieurs prises) ?</i>		
<i>2- Toux récente ou une toux aggravée sur plusieurs jours ?</i>		
<i>3- Gêne respiratoire récente ou aggravée ?</i>		
<i>4- Douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?</i>		
<i>5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?</i>		
<i>6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?</i>		
<i>7- Fatigue importante et anormale ?</i>		
<i>8- Maux de tête inhabituels ?</i>		
<i>9- Perte du goût et/ou de l'odorat ?</i>		
<i>10- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?</i>		
<i>Avez-vous ...</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>11- Été testé positif au Covid 19 ?</i>		
<i>12- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?</i>		

Si réponse **NON** à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celle d'avant l'apparition du Covid 19

Si réponse **OUI** à une des questions, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début des activités sportives et subaquatiques dans le respect de l'annexe médicale produite à cet effet par la FFESSM.



Attestation à remettre à la structure d'accueil

Je soussigné reconnais :

- *Avoir pris connaissance de l'auto-questionnaire Covid 19 et n'avoir indiqué « Oui » à aucune des questions posées.*
- *Avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques.*

Nom :

Prénom :

Date :

Signature :