

Paris, le 22 avril 2020

Note sur le déconfinement

Jean Pierre,

Je te remercie pour les informations que tu viens de m'envoyer.

Ce que j'en retiens : Le Ministère des Sports va piloter le déconfinement et coordonner l'organisation de la doctrine sanitaire et médicale pour la reprise des activités sportives.

Possibilité d'un bilan médical de pré-reprise obligatoire pour les athlètes.

Des protocoles de reprise avec application des gestes sanitaires dans les modèles d'entraînement seront proposés :

- Doctrine sanitaire pour le retour à la pratique de haute intensité pour les SHN ;
- Doctrine médicale et sanitaire pour les Français qui vont reprendre une activité sportive.

Adaptation par discipline sportive des règles sanitaires

« En conclusion, il est rappelé que nous nous situons tous dans une organisation de moyen terme : le déconfinement sera en tout état de cause progressif et pourrait durer jusqu'à la fin de l'année »

Le Club des cardiologues du Sport confirme que les infections virales ne sont pas compatibles avec l'effort. Quand on a de la fièvre et des courbatures, on doit absolument arrêter le sport et ne pas en faire durant les huit jours qui suivent. C'est une des règles d'or édictées par ce Club. Le risque, c'est la mort subite : le virus se propage au muscle cardiaque et provoque une arythmie qui peut être dangereuse.

On sait que le Covid-19 peut lui aussi atteindre le cœur. Il est très contagieux, se répand très vite ; la période d'incubation est longue, une quinzaine de jours, et très souvent sans symptôme, sur un mode quasi-silencieux. On ne s'aperçoit pas qu'on est porteur mais le risque est bien présent.

« Le risque, c'est surtout la durée de l'effort et l'intensité. Il s'agit donc de ne pas produire d'effort violent, de rester en dessous de 80 % de sa fréquence cardiaque maximale » et de ne pas faire de séances longues, ne pas dépasser une heure. Et ne surtout pas s'envoyer à fond.

Pour ce qui concerne les sportifs professionnels, l'attention doit être portée sur la surveillance quotidienne de la température, la limitation des entraînements qualitatifs à haute intensité, et bien sûr l'arrêt complet en cas de fièvre ou de courbatures marquées.

En ce qui nous concerne, 2 points sont essentiels :

- Le certificat d'absence de contre indication à la pratique du basket ;
- La reprise des compétitions.

1) Le certificat d'absence de contre indication à la pratique du basket

Nous pourrions proposer le rétablissement exceptionnel d'une visite médicale permettant de délivrer le CACI au terme d'un examen médical standard, en demandant au médecin examinateur de respecter la doctrine médicale fédérale concernant le COVID et ses mesures de protection et de prévention, et de rappeler la non pratique du basket en cas de fièvre.

Ou maintenir le questionnaire de santé avec un ajout sur l'honneur concernant le COVID et la prise de connaissance des gestes barrières et leur application.

Avec transmission aux médecins par l'intermédiaire des clubs de la doctrine médicale fédérale.

2) La reprise des compétitions

Elle me paraît compliquée à ce jour. Comment peut-on pratiquer le basket aujourd'hui avec les règles de protection et les gestes barrières ? Prise de température (possible), lavage des mains (possible), gestes de distanciation (plus compliqué) sans parler du ballon.

On peut espérer que le virus se sera amandé en septembre prochain.

Il me paraît délicat de se positionner aujourd'hui et je pense qu'il faut attendre les propositions du Ministère des Sports à ce sujet.

Je me propose de consulter le Médecin du Ministère et mes confrères médecins fédéraux.

Bien amicalement

Bernard DANNELE
Président de la COMED