



La Pandémie de Covid-19

Le retour à l'Entraînement

Conseils pour les périodes Post Pic et Post pandémie

Version Finale au 29 Mai 2020

Dr. Juergen Steinacker, Hôpital Universitaire d'Ulm , Ulm, Allemagne
De la part de **la Commission de la Médecine du Sport (CMS) de la FISA**

Juergen Steinacker (Germ), Jo Hannafin (USA), Mikio Hiura (JPN), Mike Wilkinson (CAN),
Donia Koubaa, (TUN), Piero Poli (ITA), Petra Zupet (SLO), Tomislav Smoljanovic (CRO),
Membres Co-optées: Kathryn Ackerman (USA), Fiona Wilson (IRL)

Table des matières

INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	3
RISQUE D'INFECTION, SPORT ET RETOUR AU SPORT.....	4
ATTÉNUATION DU RISQUE.....	5
INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE TRAITEMENT DES INFECTIONS PAR COVID..	7

Situation sanitaire causée par la pandémie de coronavirus (Sars-CoV-2 - Covid-19)

Le retour à la formation - Conseils pour les périodes post-pic et post-pandémie

La pandémie de coronavirus continue d'évoluer. Elle se trouve à des stades variables dans les différents pays. Au sein du même pays, il peut y avoir des zones en phase de pic avec un risque élevé de transmission et d'autres zones dans lesquelles la situation peut même être considérée comme post-pandémique ou normale. Ainsi donc, la réponse à la pandémie évolue différemment à travers le monde, en termes de directives gouvernementales, la gravité de l'impact de COVID-19 sur différentes populations nationales.

Par conséquent, compte tenu de l'état actuel de la situation globale, les recommandations de la Commission Médico-Sportive de la FISA du 27 février 2020 (pour la période de la propagation du virus) et du 25 mars 2020 (pour la période de pic) ont été mises à jour pour refléter l'évolution de la situation sanitaire mondiale.

Ces directives ne peuvent pas remplacer les dispositions prioritaires des gouvernements des États et des autorités locales responsables de la santé, mais elles servent de contribution technique spécifique à l'aviron.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Selon la définition de l'OMS de la pandémie, l'épidémie présente différentes phases (tableau 1).

Tableau 1: Terminologie des épidémies selon l'OMS

Définition	Phase	Description	Risque
Début d'une Epidémie	1-3	Transmission de l'animal à l'homme dans des cas isolés et en petits groupes	Faible à moyen
Période de propagation	4	Transmission d'homme à homme dans les grappes et les communautés, la maladie progresse pour être probablement déclarée pandémique	Moyen
Période de pic	5-6	Transmission communautaire quotidienne importante avec une augmentation quotidienne de nouveaux cas dans un pays	Élevé
Période post pic		Les niveaux de la pandémie virale ont baissé en raison d'un confinement au dessous des niveaux de pic avec une diminution soutenue de la transmission communautaire	Moyen
Période post pandémie		Les niveaux d'activité virale sont revenus à des niveaux bas (normaux), mais une nouvelle vague peut être attendue	Faible à Néant

La FISA encourage fortement chaque Fédération Nationale à guider ses athlètes pour éviter l'exposition au Covid-19 en suivant les recommandations mises en avant par les autorités sanitaires officielles, telles que les autorités locales (gouvernement et santé publique) et l'OMS.

Les règles de base pour éviter l'exposition à la propagation du virus:

- Lavez-vous les mains fréquemment pendant au moins trente secondes avec du savon et de l'eau.
- Ne touchez pas votre bouche, votre nez ou vos yeux avec vos mains.
- Pratiquez une excellente hygiène respiratoire.
- Assurez la distanciation physique.
- Évitez les rassemblements de masse où la distanciation physique n'est pas possible ou quand les ressources locales de soins de santé seraient dépassées.

Les Considérations générales de sécurité pour l'aviron (Les considérations détaillées liées à la phase suivent)

- En tant que sport de plein air et sans contact, l'aviron peut être relativement sain en raison de la possibilité de respecter le flux d'air et la distanciation entre les rameurs qui se trouvent sur un bateau.
- L'aviron en skiff est généralement considéré comme sain.
- Dans les équipages, une distance minimale de 1,20 m est maintenue entre les rameurs.
- Il est conseillé aux clubs de créer des guides de bord des équipages qui s'entraînent ensemble pour traquer le virus en cas d'exposition à des cas infectés.
- Il a été démontré que le virus survit temporairement en eau douce, mais sa transmission par l'eau douce est inconnue. Les recommandations de la FISA sur la qualité de l'eau s'appliquent.
- Les recommandations s'appliquent explicitement à l'aviron de loisir et compétitif.
- Chaque rameur doit adopter les mesures préventives, car le Covid-19 suit la dissémination classique via des gouttelettes respiratoires et peut survivre sur les surfaces contaminées jusqu'à quelques jours.
- Les mains doivent être régulièrement lavées avec du savon et de l'eau (30 secondes) ou désinfectées avec un désinfectant alcoolisé lorsque l'eau n'est pas disponible.

RISQUE D'INFECTION, SPORT ET RETOUR AU SPORT

Considération du Retour à l'entraînement dans les périodes post-Pic et post-pandémie:

- Le taux de transmission communautaire du COVID-19 et donc le risque d'infection, est-il suffisamment faible pour permettre l'entraînement en groupe ou le partage de l'équipement?
- Les athlètes et leurs staffs sont-ils suffisamment formés en mesures d'hygiène préventives?
- Y a-t-il des ressources appropriées (lavage des mains, savon, désinfectant, masques faciaux), les mesures d'hygiène sont-elles assurées (nettoyage des installations, surfaces, toilettes,...)

Le CIO fournit des informations pour l'évaluation des risques d'atteinte de la CoVid-19 dans la section Athlete 365

- <https://www.olympic.org/athlete365/international-federation-updates/>

Tableau 2: Résumé des phases pandémiques de Sars-CoV-2- Covid-19, niveaux de sécurité, distanciation et précautions (pour plus de détails, voir ci-dessous)

Phase	Prévalence	Niveau de sécurité	Distance recommandée par l'OMS (m)	Aviron	Hangar	Salle de pesée	Entraînement sur ergomètre
Période de propagation	Dans les grappes et 1 ^{ère} communautés	Niveau 2 Sport + mesures de sécurité	1.0	Equipage + sécurité	Selon la prévalence	Hygiène	Hygiène
Phase Pandémique / Epidémie active	Communautés à forte prévalence	Niveau 3 Sport limité	1.5	Skiff	Fermé	Fermée	En Privé
Phase Post Pic / Epidémie sous contrôle	Communautés à faible prévalence Largement contenues	Niveau 2 Sport + mesures de sécurité	1.0	Equipage avec sécurité	Accès Limité	5 athlètes + 1 coach ¹ Désinfection ² et nettoyage renforcé	1.5 m distance entre les ergomètres bonne ventilation
Epidémie contrôlée – Phase post-pandémie	Contrôlées / contenues	Niveau 1 Sport Normal Règles Hygiène toujours appliquées	Pas de réglementation	Equipage	Ouvert	Ouvert Désinfection Hygiène	Ouvert

- Overview of Public Health and Social Measures in the context of COVID-19 - WHO/2019-nCoV/ PHSM_Overview/2020.1
- WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.

- ¹: le nombre de membres d'équipage ou la taille du groupe dépend de la prévalence et des conditions locales et de l'évaluation par les autorités de santé publique

- ²: Désinfection de chaque point de contact de l'équipement avant et après utilisation

Il est attendu que la phase post pic puisse être longue et qu'il puisse y avoir de nouvelles épidémies ou une deuxième vague. Selon l'OMS, le risque de transmission de la COVID-19 peut différer d'un pays à l'autre et au sein d'un même pays. Les autorités sanitaires devraient adapter leurs approches au contexte local (tableau3)

Tableau3: Attribution des risques selon différents scénarios régionaux de Sars-CoV-2-Covid-19

Risque	Scénario	Region / Pays: Nouveaux Cas par 100.000 habitants en 7 jours	Distance recommandé e par l'OMS- (m)	Aviron	Hangar	salle de pesée	Entraînement sur ergomètre
Élevé	Pays / régions connaissant des foyers de transmission locale plus importants (transmission communautaire).	Plus que 50 cas par 100,000 en 7 jours	1.5	Skiff	Fermé	Fermé	Privé
Moyen	Pays / régions connaissant des grappes de cas dans le temps, la situation géographique ou l'exposition commune (grappes de cas);	Moins que 50 cas par 100,000 en 7 jours	1.0	Équipage avec sécurité	Accès Limité	5 athlètes + 1 coach ¹ Désinfection ² Nettoyage à renforcer	Distance de 1.5 m entre les ergomètres bonne ventilation
Faible	Pays / régions avec un ou plusieurs cas, importés ou détectés localement (cas sporadiques);	Moins que 20 cas par 100,000 en 7 jours	1.0	Équipage ³ avec sécurité	Accès Limité	5 athlètes + 1 coach ¹ Désinfection ² Hygiène	bonne ventilation
Non	Pays / régions sans cas (aucun cas)	Non applicable	Pas de réglementation	Équipage	Ouvert	Ouvert Désinfection Hygiène	Ouvert

WHO Critical preparedness readiness and response actions COVID-10 2020-03-22_FINAL-eng

WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.

¹ Le Nombre des membres de l'équipage ou la taille du groupe dépend de la prévalence et des conditions locales et de l'évaluation par les autorités publiques sanitaires

² Désinfection de chaque point de contact des équipements avant et après utilisation

³ La taille de l'équipage peut être augmentée vers des bateaux plus grands selon les conditions et la prévalence locales

Lorsque de nouvelles grappes de Sars-CoV-2 - Covid-19 apparaissent dans une région, la pertinence pour cette population et le risque de transmission doivent être évalués par les autorités sanitaires locales. Lorsque l'épidémie est contenue (ex, dans un lieu de travail, un local de soins infirmiers...), elle peut présenter un risque moindre pour la population globale.

ATTENUATION DU RISQUE

1. Minimiser les risques dans tous les domaines (à tout moment)

- Les athlètes et le staff encadrant ne doivent pas participer à l'entraînement s'ils présentent des symptômes de maladie ou ont été exposés à une personne positive au COVID-19. Ils doivent rester à la maison ou en isolement et appeler leur médecin de famille et suivre leurs instructions; ceci s'applique aussi pour les personnes accompagnatrices. Les membres du groupe d'entraînement ou les autres contacts doivent être immédiatement informés. L'utilisation d'installations communes et de salles d'entraînement n'est pas autorisée pour les athlètes malades.
- L'entraînement n'est pas autorisé en cas de symptômes de maladie.**
- Les symptômes typiques de la maladie de Sars-CoV-2 - Covid-19 sont fièvre, toux sèche, odeur et goût perturbés, conjonctivite, diarrhée modérée, fatigue, essoufflement.

2. Respectez les règles de la distanciation

Tableau 3 et évaluation locale par les autorités de santé publique

- En s'entraînant seul à l'extérieur, l'individu présente un faible risque d'infection. Le risque peut être secondairement élevé par la proximité des partenaires du groupe d'entraînement et la durée de cette proximité. Il est donc important de garder une distance en fonction de la phase de risque (tableau 1) lors de l'interaction dans les locaux du hangar à bateaux, notamment lors de l'entretien des équipements et le rangement des bateaux.
- Le port d'un masque buccal et nasal diminue le risque de transmission du virus aux autres, en particulier lorsque la distanciation n'est pas possible (lieu de travail ou sur

tout le ponton). Les masques peuvent diminuer la transmission des gouttelettes et ce, selon le type du matériel: entre 10 et 95% (pour le coton dense qui semble être le meilleur), de 85 à 97%. Pour les masques chirurgicaux, la protection oculaire empêche toute infection ultérieure. Assurer une formation appropriée sur la façon de manipuler un masque.

- c. Avec un risque accru, les rameurs devraient porter un masque tout le long de leur présence dans le hangar à bateaux et sur le ponton.

3. Réduire la taille des groupes de formation dans la période post-pic (risque moyen)

Tableau 3 et évaluation locale par les autorités de santé publique

- a. L'entraînement dans l'eau est autorisé en skiff.
- b. L'entraînement en équipage est possible si tous les membres sont mis ensemble en quarantaine ou en stage fermé.
- c. L'entraînement des équipages peut également être possible lorsque la réglementation locale le permet et que le risque est faible (tableau 3).
- d. Réduisez la taille d'un groupe d'entraînement à 5 personnes plus le coach.
- e. Le groupe d'entraînement ne doit pas être changé en termes de personnel.
- f. Si les réglementations légales respectives concernant la distanciation ou la composition des groupes l'exigent, un siège intermédiaire peut être laissé libre dans les bateaux. Les réglementations officielles concernant l'étendue des contacts sont déterminantes pour la composition des équipages / groupes d'entraînement.
- g. Si un barreur participe, une protection de la bouche et du nez doit être portée.
- h. Les poignées d'aviron doivent être nettoyées et désinfectées après l'entraînement. Des nettoyants désinfectants approuvés par les autorités sanitaires sont recommandés.

4. Utilisation de l'abri à bateaux

- a. La réouverture des clubs d'aviron et des centres nationaux d'entraînement est à la discrétion des autorités sanitaires.
- b. La Commission Médico-Sportive de la FISA recommande de limiter strictement l'utilisation des installations de l'abri à bateaux, en particulier les vestiaires, les douches et les installations d'entraînement, en fonction de l'évaluation des risques. (Tableau 2). Si possible, les rameurs devraient se changer et se doucher chez eux plutôt que dans les installations de l'abri à bateaux. Lorsque le risque est jugé faible par les autorités sanitaires, une réouverture devrait être envisagée.
- c. Les pièces doivent être régulièrement ventilées.
- d. Le nettoyage quotidien de toutes les installations et le maintien de l'hygiène sont obligatoires. Les toilettes, les douches (surfaces et points de contact) et les poignées de porte devraient être fréquemment désinfectées. N'utilisez pas de sèche-mains à ventilateur; utilisez des serviettes en papier à usage unique. Fermez la hotte dans les toilettes avant de tirer la chasse d'eau.

5. Salles de pesée et de musculation

- a. L'accès aux salles de pesée et de musculation doit être strictement contrôlé pour assurer la propreté et l'hygiène. Pour l'entraînement en salle, l'occupation de la salle autorisée est de 5 m² par personne, le contrôle du modèle de la disposition par des schémas pour assurer la distanciation est recommandée. Ces mesures pourraient être atténuées lorsque le risque n'est que faible (tableau 3).
- b. L'exercice avec un ergomètre doit être fait avec les fenêtres ouvertes et une distance >1,5 m entre les ergomètres lorsque le risque est moyen (tableau 3).
- c. Avant la première utilisation, toutes les surfaces et le sol doivent être traités avec un nettoyant désinfectant approuvé. Cela doit être répété au moins une fois par semaine; un nettoyage quotidien est recommandé.
- d. Tous les équipements, ergomètres, haltères, etc doivent être traités avec un désinfectant approuvé avant et après utilisation et ce, à tous les points de contact et surfaces exposées.
- e. A l'exception des périodes d'entraînement avec l'ergomètre, un masque doit être porté. Les mains doivent être lavées avant et après l'entraînement.

6. **Compétition et régates:**

- a. Le risque dans les épreuves d'aviron est lié au nombre de personnes rassemblées et à la possible transmission involontaire par des porteurs dits sains. Ainsi, les règles d'éloignement et d'hygiène doivent être bien respectées.
- b. Les réglementations spécifiques aux pandémies émises par les autorités sanitaires locales doivent être bien suivies.
- c. L'outil d'évaluation des risques de l'OMS permet d'évaluer les risques, d'atténuer la propagation et d'améliorer la communication avec les autorités sanitaires locales:
<https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>.
- d. Les Ressources Covid-19 pour les Comités d'organisation et les Fédérations Internationales contiennent les directives les plus pertinentes sur les sujets liés à la COVID-19, destinées principalement aux organisateurs d'événements, aux Fédérations Internationales et aux Comités d'organisation.
<https://www.olympic.org/athlete365/covid-19-resources/>
- e. Lorsque le risque diminue, les athlètes et le personnel devront s'adapter à la situation et acquérir une expérience d'organisation d'une compétition initialement par le biais de l'organisation de petits événements locaux.

7. **Prévention:**

- a. Lorsqu'un voyage par avion est nécessaire, des masques faciaux et une protection oculaire devraient être utilisés, quand bien même ils ne protègent pas totalement contre l'infection. Dans l'avion, la désinfection du plateau du siège est recommandée. Des flacons personnels de désinfection pour les mains doivent être transportés et régulièrement utilisés.
- b. Une alimentation variée et riche en vitamines avec suffisamment de légumes et de fruits aide à prévenir les infections ou à réduire les symptômes en améliorant l'immunité. Les athlètes devraient également boire suffisamment pour garder les muqueuses humides. Par temps froid, la fonction immunitaire des muqueuses est particulièrement perturbée, alors gardez les voies respiratoires aussi chaudes que possible.
- c. La nourriture ne doit pas être servie sous forme de buffet. Se laver les mains avec du savon avant et après les repas.

8. **Élaboration d'un plan d'hygiène**

- a. Les clubs sont appelés à élaborer un plan d'hygiène et à documenter les mesures prises. Cela devrait inclure l'occupation maximale en fonction du risque évalué.
- b. Pour les événements, un plan d'hygiène est nécessaire. Les directives de l'OMS sur les rassemblements de masse et les directives de la FISA doivent être prises en compte. Les réglementations des autorités sanitaires locales doivent également être respectées.

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE TRAITEMENT DES INFECTIONS AUX COVID

Les règles de base pour ceux qui sont infectés ou qui ne se sentent pas bien:

- Les symptômes typiques sont la fièvre, la toux sèche, l'odeur et le goût perturbés, l'inflammation des yeux - une conjonctivite, une diarrhée modérée, mais aussi une fatigue ou un essoufflement.
- Vous devez rester en auto-quarantaine à la maison et communiquer avec votre médecin.
- Évitez la pratique sportive en groupe.
- Passez en auto-quarantaine. Ne vous approchez pas de votre partenaire, des membres de votre famille ou d'autres personnes, en gardant une distance minimale de 2 mètres.
- Mangez séparément et utilisez des toilettes séparées
- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon.
- Contactez votre médecin et d'autres personnes par téléphone.

- **Uniquement si le médecin l'autorise, vous pouvez reprendre votre activité de routine**

1. Lorsque les athlètes se sentent malades

- a. Ayant les symptômes typiques décrits ci-dessus, les athlètes et leur entourage devraient arrêter l'entraînement et appeler leur médecin d'équipe ou leur médecin de famille et suivre leurs instructions. Ils devraient informer les membres de l'équipe et les autres contacts récents.
- b. La séparation doit être d'au moins 2-3 jours de plus que la fin des signes réels d'infection et doit être décidée par le médecin traitant. Il est judicieux d'avoir des toilettes séparées pour ces athlètes afin de briser la transmission du virus sur les surfaces dures.

2. Comment puis-je exclure une infection au coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) si j'ai des symptômes?

- a. La fièvre est rare avec la plupart des rhumes et des infections des voies respiratoires supérieures, mais elle est plus fréquente avec la COVID-19 et la grippe.
- b. La probabilité d'infection par le Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) est très élevée dans les régions où l'infection est répandue (infection communautaire). La prudence est généralement requise pour tout contact en dehors de la famille.
- c. La plupart des infections par le Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) sont bénignes (dans de nombreux cas, il peut y avoir très peu ou pas de symptômes), mais des complications plus graves peuvent survenir, en particulier chez les personnes âgées et immunodéprimées.
- c. L'infection par Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) devrait être considérée comme une cause possible d'infection dans les maladies respiratoires aiguës et devrait être évaluée par un médecin.
- d. Le délai de transmission semble être de 14 jours. Pendant ce laps de temps, une personne infectée peut transmettre le virus à d'autres personnes, même en l'absence de signes cliniques d'infection. Pendant cette période asymptomatique, le virus peut également ne pas être détectable par le test PCR (écouvillonnage nasal) ou sérologique (sang).

3. Retour au sport après une infection au coronavirus (SARS-CoV-2 / COVID-19)
(REMARQUE: Toutes les recommandations pour le retour au sport après la COVID-19 sont sur consensus d'experts; aucune étude contrôlée disponible).

- a. Les athlètes et leur entourage **qui sont malades et ont été en contact** avec une personne infectée ou une personne qui s'est rendue dans les régions touchées devraient consulter un médecin dans un bureau de santé publique où le test du Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) peut être effectué (selon et conformément aux instructions sanitaires locales).
- b. Tous les athlètes présentant des symptômes doivent être vus par leur médecin du sport avant de reprendre l'entraînement.
- c. Chez les athlètes dont le **test du SARS-CoV-2 est positif SANS** signe d'infection ou de symptômes, une quarantaine de 14 jours sera probablement nécessaire, mais il est important de suivre les recommandations locales de santé publique ou de l'OMS concernant les tests et l'isolement. Seule une activité légère pendant 2 semaines ensuite un retour à l'entraînement devraient être envisagés.
- d. Les athlètes dont le **test SARS-CoV-2 est positif AVEC des symptômes** mais **SANS** pneumonie confirmée devraient être examinés par leur médecin. Aucun entraînement intensif pendant 2 à 4 semaines, un retour progressif à l'entraînement devrait être ensuite programmé.
- e. Chez les athlètes dont le **test SARS-CoV-2 est positif AVEC pneumonie**, des tests d'effort avec mesure de la saturation en oxygène doivent être effectués. D'autres examens devraient avoir lieu si recommandés. Aucune pratique sportive pendant au moins 4 semaines, un retour progressif à l'entraînement sous la supervision d'un médecin doit être ensuite envisagé.
- f. Chez les athlètes dont le **test du SRAS-CoV-2 est positif AVEC une myocardite**

suspectée ou confirmée avec / sans atteinte pulmonaire, un test cardiaque doit être effectué. S'il n'y a aucune preuve de myocardite, le retour aux sports peut être autorisé. Si une myocardite est diagnostiquée, pas de sport pendant au moins 3 mois avec retour progressif à l'entraînement après réévaluation par et sous la supervision d'un cardiologue

4. Y a-t-il un rôle pour la vaccination?

- a. Il n'existe actuellement aucune vaccination contre le Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19).
- b. La Commission Médico-Sportive de la FISA continue de recommander une vaccination annuelle avec des vaccins antigrippaux quadrivalents contre la grippe virale pour les athlètes et leur entourage. Cependant, la COVID-19 n'est pas une souche grippale et n'est pas évitée par ce vaccin. La recommandation est de prévenir la grippe. La vaccination contre la grippe est plus efficace dans l'hémisphère nord en novembre et dans l'hémisphère sud en juin et est mise à jour chaque année par l'OMS.

5- sont-elles disponibles les informations?

La FISA et le CIO évaluent régulièrement toutes les informations disponibles.

Les pages Web suivantes permettent d'accéder aux

Informations internationales les plus récentes:

<https://www.olympic.org/athlete365/covid-19-resources/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>

<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>

Retour au sport après Covid :

<https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archiv/archive-2020/issue-5/position-stand-return-to-sport-in-the-current-coronavirus-pandemic-sars-cov-2-covid-19/>

University of Leipzig repository of COVID research here

<http://plus.sponet.de/topic/3781>

Mise à jour du traitement

<https://emcrit.org/ibcc/covid19/>