



FFHANDBALL



CONSIGNES DE REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

Il convient de préciser que :

- seuls les **GESTES BARRIÈRES** sont **SALVATEURS** en l'absence de vaccins et de traitements avérés ;
- tout ce qui était interdit le 10 mai ne sera pas autorisé le 12 mai ;
- la distanciation sociale ne nous permet d'envisager ce jour une reprise de la pratique de notre handball. Même pour les « entrainements physiques » il faut respecter cette distanciation.

RAPPEL / LES PRINCIPES SÉCURITAIRES DE BASE POUR SAUVEGARDER NOTRE SANTÉ

Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très
régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à
usage **unique** et jetez-le



Toussez ou éternuez
dans **votre coude** ou
dans **un mouchoir**



Saluez sans se serrer la
main, évitez les
embrassades

« J'AI DE LA FIEVRE ou des SIGNES EVOCATEURS du COVID 19 »

AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

« J'ai eu des SIGNES EVOCATEURS du COVID 19 : Fièvre, toux, douleurs articulaires,
courbatures, fatigue, palpitations, perte du goût et/ou de l'odorat ... »

AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

pendant au moins 14 JOURS après la disparition de tous les symptômes
et je **CONSULTE** mon **MÉDECIN** avant d'envisager

une reprise de mon activité physique

Dès à PRÉSENT, vous devez CONSULTER RAPIDEMENT un MÉDECIN SI :

- Vous ne parvenez pas à faire un exercice « normalement facile » pour vous ;
- Vous avez des courbatures inhabituelles après des exercices simples ;
- Vous vous essouffez plus rapidement que d'habitude ;
- Vous avez la sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- Vous avez perdu brutalement le goût et/ou l'odorat ;
- Vous présentez une toux sèche ;
- Votre fréquence cardiaque au repos est anormalement élevée (la plupart des sportifs ont une fréquence cardiaque inférieure à 60 battements / minute donc attention si vous êtes au-dessus de 80 battements / minute au repos quand vous vous levez).

IL EST POSSIBLE QUE CERTAINS D'ENTRE VOUS AIENT CONTRACTÉ LE COVID-19 SANS RÉELLEMENT EN ÊTRE SÛR !

- Ceux qui ont présenté des petits symptômes avant le confinement mais qui n'ont pas pu être testés car ils ne venaient pas d'un cluster ou d'un pays à risque et qui ont développé des signes plus évocateurs dans les jours suivants ;
- Ceux qui ont présenté pendant le confinement des signes de la maladie mais comme ils ne sont pas des personnes à risque, sont restés chez eux et n'ont donc pas été testés ;
- Ceux qui ne se sont même pas aperçus qu'ils ont été malades.

**Avant d'envisager de reprendre une activité physique,
dès que les autorités nous y autoriseront, Il FAUDRA CONSULTER un MÉDECIN.**

CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

LES
INFORMATIONS
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

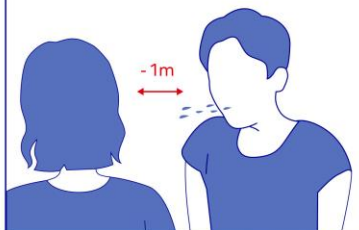


Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

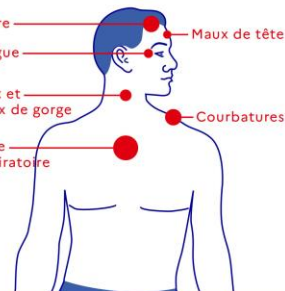
• Par la projection de gouttelettes

• Face à face pendant au moins 15 minutes



QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre
Fatigue
Toux et maux de gorge
Gêne respiratoire



PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1

Cas importés sur le territoire

→ Objectif

Freiner l'introduction du virus

STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

→ Objectif

Limiter la propagation du virus

STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

→ Objectif

Limiter les conséquences de la circulation du virus

STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- La reprise d'activité physique doit être progressive en temps et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (muscles, tendons, cœur) ;
- Les séances d'activité ne devront pas dépasser 40mn au cours des 2 premières semaines ;
- L'intensité de l'effort ne devra pas dépasser 80% de la FMT (Fréquence Cardiaque Maximale Théorique) qui se calcule comme suit : $(220 - \text{âge}) \times 0,8 = \text{Nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser}$.

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

De Chevalier, MD, Blanchard, MD & Dufour, MD – 2020

Designed by eYLA Sport Science

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants.

EXERCICE & IMMUNITÉ

01

Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus.

02

Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteint d'autres organes, comme le cœur.



FIÈVRE

03

Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative.

04

Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'abstenir toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant.

05



Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection.

06

Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine.

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum.

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances.

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80% de votre FC max personnelle.



MUSCULATION

10

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00.

11

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale.

12

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général).

13

Évitez les séances de « Crossfit » trop intenses.



DRAPEAUX ROUGES

18

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque).

HYDRATATION

14

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances.

15

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus.

TABAC

16

Il est strictement interdit de fumer 2h avant et 2h après l'activité physique.

17

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus.



AUCUNE AUTOMÉDICATION/ PRENEZ L'AVIS AUPRÈS D'UN MÉDECIN

Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre).

Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et Ibuprofène.

POUR VOTRE TRAITEMENT HABITUEL

Consultez votre médecin.

N'arrêtez pas vos médicaments sans son avis.