

Destinataires :

*Collectifs senior A et B, Junior et para-aviron 2019
Sportifs convoqués aux stages 2019/2020
Sportifs Pôles France
Entraîneurs nationaux
Encadrements des collectifs et des pôles*

Bonjour,

Le contexte sanitaire actuel m'incite à vous apporter mon soutien dans cette période difficile de confinement. Des mesures barrière d'hygiène et de distanciation sociale sont déployées et déjà fortement reprises dans les médias.

Je n'ai aucun doute sur les efforts que vous engagez pour respecter le confinement et les règles d'hygiène mises en place. Je tiens toutefois à apporter quelques précisions sur les règles de bonnes pratiques :

Il est fondamental de respecter les gestes barrière et le confinement !

Même si être jeune, sportif, en bonne santé, sans maladie chronique, vous expose peu (à priori) aux formes graves de covid19, il est indispensable que vous respectiez le confinement qui lui seul, permet d'éviter la dissémination du virus, permet d'éviter d'atteindre les personnes les plus fragiles qui vous entourent. Faites-le autant pour vous que pour les autres.

Le confinement est mis en place pour une période de 2 semaines, mais attendez-vous qu'il soit largement prolongé...

Respectez les gestes barrière, le lavage des mains ou gel hydro alcoolique, le plus souvent possible, même chez vous.

Précautions lors de vos entraînements :

J'ai conscience que le confinement n'est pas la meilleure condition pour s'entraîner...

Lors des activités sportives pratiquées chez vous, pensez à bien aérer la pièce. Vous pouvez pratiquer sur votre terrasse ou dans votre jardin sans pour autant être exposé à un risque supplémentaire.

Profitez du confinement pour accentuer gainage et étirements, ce ne sera jamais du temps perdu !

N'oubliez pas les gestes habituels (hydratation, ration de récupération, relaxation...)

Les sorties vélo sont exclues, en raison de l'éloignement de votre domicile, la durée d'exposition, et surtout le risque d'accident potentiel. Ne prenez pas le risque d'encombrer les urgences qui sont déjà submergées !

Le footing peut se concevoir, au stade actuel du confinement, en restant dans le périmètre de votre domicile.

Quelle est l'évolution actuelle de la maladie ?

Beaucoup d'informations étonnantes circulent. Voici quelques repères clairement établis par le milieu scientifique* :

L'incubation dure en moyenne 5 jours (jusqu'à 13 jours).

La maladie covid19 se manifeste par des signes grippaux : fièvre, toux, maux de tête, courbatures, parfois quelques nausées. Mais 30% à 40% des malades développent la maladie sans symptôme ou sous une forme mineure (simple mal de tête, petite toux...). Ces patients ont la chance d'être « peu » ou pas malades, mais constituent des vecteurs pour disséminer le virus. C'est pourquoi le confinement s'impose.

Les malades du covid19 guérissent dans 98% des cas.

Les formes graves représentent 15% des malades et concernent surtout des personnes ayant des facteurs de comorbidité (diabète, pathologie cardiaque ou respiratoire, immunodépression...)

Quoi faire si vous êtes malade ?

Du simple rhume, angine, à la forte fièvre, courbatures, syndrome grippal... ne paniquez pas, inutile d'encombrer les urgences des hôpitaux ! En cas de besoin, consultez votre médecin traitant.

Tenez informé de votre santé, votre médecin traitant ou médecin de pôle.

Toute fièvre impose d'interrompre l'entraînement.

Devant ces signes, le seul traitement à utiliser contre douleur ou fièvre est le PARACETAMOL !

Pour rappel, les anti-inflammatoires (IBUPROFENE, KETOPROFENE, DICLOFENAC, ASPIRINE...) sont contre-indiqués en cas de covid19, car ils sont susceptibles d'accentuer la gravité de la maladie par diminution des défenses immunitaires. Evitez l'automédication !

Le respect et la solidarité sont des valeurs du monde sportif. Chacun de vos efforts individuels contribuera à la réussite collective pour éradiquer ce virus et retourner à des jours meilleurs.

Frédéric MATON

Médecin des équipes de France d'aviron

**SRLF Société de Réanimation de Langue Française, Recommandations des experts, version 2 du 10/03/20*

HCSP Haut conseil de la Santé Publique, Avis du 05/03/20