

Reprise du sport de loisir en sortie de confinement

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine

1^{er} mai 2020

Le confinement mis en œuvre depuis 8 semaines pour réduire les contacts entre personnes et éviter la transmission du Covid-19 a imposé une limitation des sorties dans l'espace public et une diminution de l'activité physique, malgré l'autorisation d'une heure d'exercice par jour. On peut craindre qu'il en résulte une baisse marquée des conditions physiques individuelles et l'installation d'un état de déconditionnement, notamment chez les sujets porteurs de facteurs de risque cardio-métaboliques et les personnes âgées.

L'Académie nationale de médecine a rappelé que la pratique régulière d'une activité physique, avec une réduction du temps passé en position assise, était bénéfique pour la santé¹. Elle diminue le risque de survenue de la plupart des maladies chroniques et améliore l'état de santé des patients affectés par ces maladies.

Avec la sortie prochaine du confinement, il est nécessaire d'envisager la reprise des activités physiques et sportives de loisir afin d'améliorer la santé physique et mentale tout en corrigeant les effets délétères de l'isolement social. Cette reprise doit être très progressive, accompagnée, et respecter les mesures visant à prévenir la transmission interhumaine du SRAS-CoV-2.

Afin de favoriser la reprise du sport de loisir dans des conditions de sécurité optimales, l'Académie Nationale de Médecine recommande :

1. pour les personnes ayant contracté le Covid-19, ayant été placées en isolement ou ayant été en contact avec des malades confirmés, de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive lors d'une consultation médicale pour vérifier l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire ;
2. une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté ;
3. le respect des mesures de distanciation car l'exercice physique, en augmentant le débit ventilatoire, majore le risque de transmission par voie respiratoire. C'est pourquoi :
 - seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie ;
 - les distances de sécurité entre personnes doivent être adaptées selon l'activité sportive pratiquée (au moins 5 à 7 mètres dans le sillage d'un coureur à pied ou d'un cycliste et 1,5 mètre en latéral) ;
 - le port d'un masque grand public est recommandé pendant les exercices d'intensité faible à modérée ; incompatible avec les exercices intenses, il doit être porté avant et juste après l'arrêt de leur pratique ;
4. l'utilisation préférentielle de matériels personnels pour la pratique sportive ou, à défaut, de matériels communs nettoyés et désinfectés avant et après leur utilisation ;
5. le maintien de la fermeture des installations collectives (vestiaires, lieux de réunion...) ;

¹ Communiqué de l'Académie « *Confinement n'est pas sédentarité* » du 31 mars 2020.

6. la limitation du déconfinement progressif aux activités de sport de loisir et d'entraînement, à l'exclusion des compétitions (même d'amateurs) et des activités sportives de haut niveau ou professionnelles ;
7. la mise en œuvre des mesures de prévention spécifiques à la discipline et l'information des adhérents par chaque fédération sportive.

L'Académie Nationale de Médecine rappelle que toute activité physique ou sportive devient strictement contre-indiquée en cas d'apparition de fièvre ou de signes respiratoires.