

1^{re} ÉTAPE

Je veux reprendre une vraie activité physique



Je n'ai pas eu

le Covid ni été en contact avec un malade du Covid



Je remplis le **questionnaire** de reprise post-Covid

Aucun doute

Je reprends **progressivement**



Le **moindre** doute

Je **consulte**



J'ai eu le Covid : j'ai été testé et/ou hospitalisé



Avant toute reprise d'activité sportive, je consulte un **cardiologue du sport**



Je reprends **si mon bilan est normal**



Je n'ai pas été testé mais je pense avoir eu des **symptômes** et/ou dans mon entourage il y a eu un malade Covid



Je remplis le **questionnaire** de reprise post-Covid et je **consulte**

Mon médecin décide si je dois consulter un **cardiologue du sport**

Oui :  je reprends **si mon bilan est normal**

Non :  je reprends **progressivement** en suivant les préconisations du cardiologue et du préparateur physique (cf. 2^e étape)



J'arrête mon activité et je consulte en cas de courbatures inhabituelles, essoufflement rapide, toux, perte du goût ou de l'odorat, fréquence cardiaque au repos trop rapide.

2^e ÉTAPE

J'ai eu l'aval médical



Je reprends une
activité physique
en extérieur



Je respecte la distanciation physique.

5 mètres pour une marche rapide
10 mètres si je cours ou si je fais du vélo



Je suis
les préconisations
du **cardiologue**



Aucune activité physique et je consulte

si je présente au cours d'un effort ou après un effort :
**douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations,
malaise, perte de connaissance**

Aucune activité physique si je présente
des **symptômes du Covid** et pendant les **14 jours**
qui suivent ma guérison.

Avant de reprendre mon sport, **je consulte**



Je suis
les préconisations
du **préparateur physique**



**Vérifier votre FC à l'effort
pour ne pas dépasser 80% de son maximum**

Etape 1 : Augmentez progressivement la **fréquence** de vos entrainements

Etape 2 : Augmentez progressivement la **durée** de vos entrainements

Etape 3 : Augmentez progressivement l'**intensité** de vos entrainements

Mobilisez vos muscles et vos tendons de manière **très progressive**.

Les exercices de type pliométrique seront intégrés **avec précaution**.

Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :



Une visite médicale est **obligatoire** pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition ou en loisir, compte tenu des risques :

- cardio-vasculaires liés au virus lui-même
- musculo-tendino-ligamentaires dus au confinement

Rappel

La licence 2019-20 est valable jusqu'au 15 septembre 2020 (hors mutation, hors compétition).