



DIRECTION MÉDICALE

# GUIDE SMS

## FOOTBALL HAUT NIVEAU

.....

### PRÉCONISATIONS

22/06/2020

### Covid-19

.....

Ce guide d'aide à la reprise d'activité dans les clubs de football vise à apporter un cadre de référence dans les domaines **SANITAIRES**, **MÉDICAUX** et **SPORTIFS (SMS)**.

Spécifiquement adaptée au football, il est basé sur les connaissances scientifiques du jour sachant que dans ce contexte particulier de déconfinement le risque zéro n'existe pas. Il est une proposition d'organisation et de conseils en direction des clubs visant à réduire au maximum les risques.

Il s'appuie sur les messages gouvernementaux, les interdictions, les obligations fixées. Tous ces éléments sont indicatifs et possiblement évolutifs, Il ne s'agit pas d'un document exhaustif.

**Guide établi à partir de données émanant de différents experts nationaux et internationaux :**

- Commission Fédérale Médicale de la FFF
- Commission Médicale UEFA
- Pr Pierre Tattevin, Président de la Société de pathologie infectieuse de langue française et expert infectiologue
- Pr Etienne Aliot, Responsable du groupe des experts cardiologues de la FFF
- Le club des cardiologues du sport
- Ministère des sports, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de Santé Publique

Les décisions principales sont issues des données internationales (OMS), gouvernementales (ministère de la santé et des sports), puis réglementaires (FFF).

## 2 LES CONDITIONS MÉDICALES

### LA REPRISE DU JOUEUR

#### EVALUER LES RISQUES INDIVIDUELS

Le virus Covid-19 étant toujours circulant, il est impératif avant toute reprise du sport d'évaluer s'il y a un risque pour sa santé et s'il existe le moindre symptôme physique de maladie. Chacun doit faire sa propre auto-évaluation et respecter les règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

#### AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

Avant de sortir de chez soi		
<b>L'EFFORT NE DOIT PAS COMMENCER</b>	En cas de survenue d'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>)</li> <li>- Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>)</li> <li>- Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>)</li> <li>- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort</li> <li>- Perte brutale du goût ou de l'odorat</li> <li>- Fatigue anormale</li> <li>- Température supérieure ou égale à 38°</li> <li>- Toux sèche</li> <li>- Courbatures et douleurs articulaires</li> </ul>	<b>ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL</b>

↳ **PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / NE PAS VENIR AU STADE** ←

Pendant l'activité physique		
<b>L'EFFORT DOIT ÊTRE ARRÊTÉ</b>	En cas de survenue d'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>)</li> <li>- Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>)</li> <li>- Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>)</li> <li>- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort</li> <li>- Perte brutale du goût ou de l'odorat</li> <li>- Fatigue anormale</li> <li>- Température supérieure ou égale à 38°</li> <li>- Toux sèche</li> <li>- Courbatures et douleurs articulaires</li> </ul>	<b>ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL</b>

↳ **ARRÊTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** ←



## LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3/ Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

## REPRISE DU FOOTBALL

Il convient de distinguer 5 situations différentes concernant le sportif :

Il est malade (*du Covid-19 ou pas*)

=> Pas de reprise du sport. Isolement à domicile et avis médical

Il a eu la maladie Covid-19 avec hospitalisation (*forme grave*)

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant et médecins spécialistes (cardiologues, pneumologues, infectiologues ou autres)

Il a eu la maladie Covid-19 sans hospitalisation (*forme bénigne*) ou une symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 ou en contact avec des malades confirmés

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant.

Il n'a eu aucune infection ces derniers mois mais il a une pathologie chronique et une absence d'activités physiques pendant de long mois

=> reprise de l'activité sportive progressivement comme après toute interruption prolongée, il est **conseillé** de consulter un médecin avant la reprise

Il n'a eu aucune infection ces derniers mois

=> reprise de l'activité sportive progressivement comme après toute interruption prolongée



## REPRISE DE LA LICENCE COMPETITION SAISON 2020-2021

Un certificat médical d'absence de contre-indication (*tous les 3 ans*) ou le questionnaire [QS-SPORT CERFA 15699](#) prévu (*entre la période de 2 certificats médicaux*) est nécessaire pour l'obtention de la licence.

Mais le licencié devra obligatoirement répondre au questionnaire complémentaire ci-dessous avant de prendre une licence :

- Ce questionnaire n'est pas à transmettre au club, ni au district, ni à la ligue, ni à la fédération.
- Il est une aide précieuse pour identifier la nécessité d'une consultation chez le médecin traitant avant la reprise d'activité physique intense ou répétée.

### QUESTIONNAIRE FFF COVID-19

OUI / NON	Avez-vous de la fièvre > 38°C ?
OUI / NON	Avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous une difficulté à respirer ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous noté une forte diminution de votre goût ou de votre odorat ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous un mal de gorge ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous des douleurs musculaires ou des courbatures inhabituelles ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous des éruptions cutanées ou des engelures ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous de la diarrhée ou des vomissements ces dernières 24 heures ?
OUI / NON	Avez-vous une fatigue inhabituelle ces derniers jours ? Si OUI (répondre à la question ci-dessous)
OUI / NON	Cette fatigue vous oblige-t-elle à vous reposer plus de la moitié de la journée ?
OUI / NON	Êtes-vous dans l'impossibilité de vous alimenter ou de boire depuis 24 h ou plus ?
OUI / NON	Dans les dernières 24 h, avez-vous noté un manque de souffle INHABITUEL lorsque vous parlez ou faites un petit effort ?
OUI / NON	Avez-vous été en contact avec de personnes ayant eu la maladie COVID-19 ou suspectes depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous consulté un médecin pour des symptômes se rapportant à la maladie COVID19 depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous eu une radiographie pulmonaire ou un scanner thoracique depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous été hospitalisé pour une suspicion ou une maladie COVID-19 ?
OUI / NON	Avez-vous eu des tests PCR ou sérologiques positifs pour la maladie COVID-19 ?

#### **LE SPORTIF DEVRA ABSOLUMENT CONSULTE LE MEDECIN AVANT LA SIGNATURE DE LA LICENCE S'IL**

- ⇒ a eu le Covid-19
- ⇒ a été en contact avec un malade du Covid-19
- ⇒ a une pathologie chronique et n'a pas fait de sport depuis plus de 3 mois
- ⇒ a répondu "OUI" à une des questions ci-dessus



## 3 LES CONDITIONS SPORTIVES

### LA REPRISE DE L'ACTIVITE

RAPPEL	
S'IL EXISTE LE MOINDRE SYMPTÔME PHYSIQUE DE MALADIE (Auto-évaluation et questionnaire FFF-Covid-19)	
Avant de venir à l'entraînement,	<b>PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / consulter un médecin</b>
Pendant l'activité physique	<b>ARRETER L'ACTIVITE PHYSIQUE / consulter un médecin</b>
<b>SYMPTÔMES À SURVEILLER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>)</li> <li>- Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>)</li> <li>- Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>)</li> <li>- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort</li> <li>- Perte brutale du goût ou de l'odorat</li> <li>- Fatigue anormale</li> <li>- Température supérieure ou égale à 38°</li> <li>- Toux sèche</li> <li>- Courbatures et douleurs articulaires</li> </ul>



## RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout en respectant la distanciation physique, la reprise de l'activité physique individuelle doit être progressive **en durée et en intensité**.

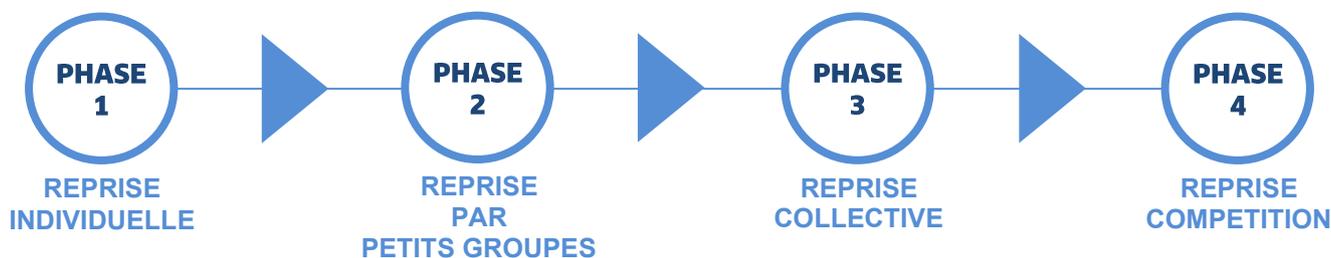
Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive**. Le corps doit être réadapté à l'effort afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique	Peut se faire <b>uniquement 14 jours</b> après la guérison totale
Les séances d'activité	Ne doivent pas dépasser 40mn/jour et se limiter à 2 séances/semaine durant les 2 premières semaines
L'intensité de l'effort	Ne doit pas dépasser 80% de la FMT ( <i>Fréquence Cardiaque Maximale Théorique</i> ) Mode de calcul $(220 - \text{âge}) \times 0,8 =$ Nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser durant les 2 premières semaines

## RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT LIÉ À LA MALADIE COVID 19

La reprise du sport ne peut s'effectuer qu'après un avis médical et selon les recommandations identiques à l'arrêt prolongé en respectant la progressivité en durée et en intensité.

Devant l'apparition de tout nouveau symptôme durant la reprise après une maladie COVID-19, même après plusieurs semaines de guérison, un avis médical est obligatoire.



# LA REPRISE DU HAUT NIVEAU

## BILAN DEBUT DE SAISON

Les objectifs d'un bilan médical de reprise pour les staffs et les joueurs :

- ▶ Réduire les risques individuels lors de la reprise d'une charge de travail qui devra être progressive sur la durée prévue d'entraînement,
- ▶ Réduire les risques d'extension de la contamination au sein d'un groupe, compte tenu de l'absence de traitement efficace et de vaccination
- ▶ Éducation des joueurs et des staffs sur les gestes barrière
- Interrogatoire (selon questionnaire SFMES et questionnaire covid-19)
- Examen clinique conduit selon les bonnes règles de la pratique médicale et du type de celui appliqué en présaison chez les sportifs professionnels et chez les sportifs de haut niveau.
- L'aspect psychologique sera abordé par le médecin, aidé si nécessaire par un psychologue.

LES SUIVIS	EDF		D1 Féminine CENTRE DE FORMATION POLE ESPOIR NATIONAL		FOOT AMATEUR	
	Règlementaire*	Covid19+	Préconisations* Règlementation*	Covid19+	Règlementaire*	Covid19+
EXAMEN CLINIQUE et QUESTIONNAIRE SFMES	OUI	OUI	OUI	OUI	Tous les 3 ans	OUI
QUESTIONNAIRE FFF "COVID-19"	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ECG	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	Conseillé
CARDIOLOGUE ET ECHOGRAPHIE CARDIAQUE	<b>Pour les pros :</b> 1 fois / an  <b>Pour les non pros :</b> 1 fois avant 18 ans 1 fois après 18 ans	En fonction de la Gravité maladie	<b>D1 féminine et CF :</b> 1 fois avant 18 ans 1 fois après 18 ans  <b>Pôle Espoir :</b> À l'entrée  <b>National :</b> préconisé à la signature	En fonction de la Gravité maladie	NON	En fonction de la Gravité maladie
BILAN CARDIO COMPLÉMENT.	NON	En fonction de la Gravité maladie	NON	En fonction de la Gravité maladie	NON	En fonction de la Gravité maladie
BIOLOGIE	<b>Pour les pros :</b> OUI  <b>Pour les non pros :</b> NON	En fonction de la Gravité maladie	NON	En fonction de la Gravité maladie	NON	En fonction de la Gravité maladie
PSY	NON	Questionnaire psy	OUI pour les CF et pôles Questionnaire psy pour D1 féminine et National	OUI pour les CF et pôles Questionnaire psy pour D1 féminine et National	NON	NON
DIÉTÉTIQUE	NON	NON	OUI pour les CF et pôles	OUI pour les CF et pôles	NON	NON
TEST COVID19	Recommandé à la reprise et si symptômes		Recommandé à la reprise (sauf pour les pôles) et si symptômes		si symptômes	

\* EDF : Code du sport art 231 / \*POLE ESPOIR : Code du sport art 231-3 / \*CENTRE DE FORMATION : Règlement de la LFP art 584 / \*FOOT AMATEUR : Décret n° 2016-1157 / \* D1 FEMININES : Préconisations

