

Activités gymniques fédérales en contexte épidémique de COVID 19

21/08/2020 - CAMA

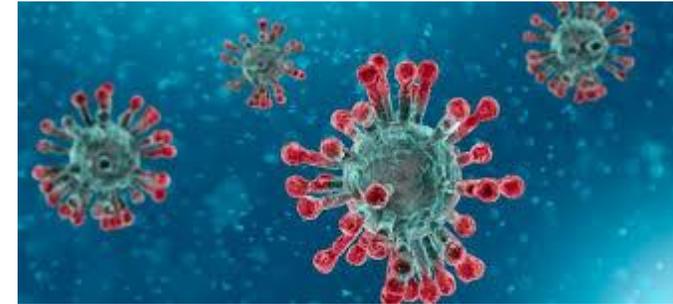


ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Dr Pierre BILLARD, Médecin Fédéral

Programme

- Ampleur de l'épidémie et évolution
 - Quel danger?
 - Ca repart?
- Rappels sur le Virus et sa transmission
 - Particularités du milieu gymnique
- Principes de lutte contre l'épidémie
 - Gouvernement
 - Ministère des sports
 - Fédération
- Questions



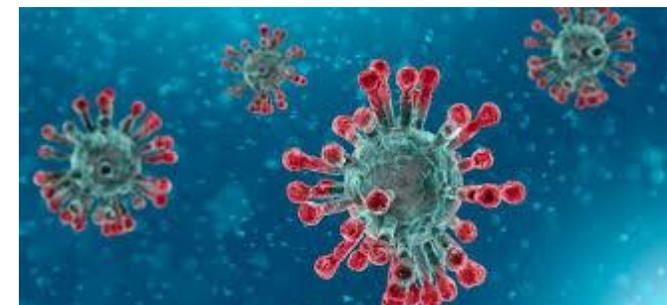
PLAN DE RELANCE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



Ampleur de l'épidémie

- En France :
 - 229 814 cas confirmés (au 20/08 données SI DEP)
 - 30 480 décès



Taux de létalité apparent élevé

Taux de létalité réel : estimé entre 0,3 et 0,6% pour l'ensemble de la population
(grippe espagnole : 2 à 4%, Grippe saisonnière 0,1%)

www.academie-medecine.fr/covid-19-interpretation-des-donnees-de-morbidite-et-mortalite/

Facteurs de risque

Analyse des décès:

- ⇒ Risque selon l'âge +++
- ⇒ et les problèmes de santé préexistants

- Age médian 84ans (90% des décès >65 ans)
- Comorbidité pour 66% des décès
 - HTA pour 25% des décès
 - Pathologie cardiaque pour 34%
 - Tableau des FDR
- 3% <65ans sans comorbidités

Attention aux AINS...



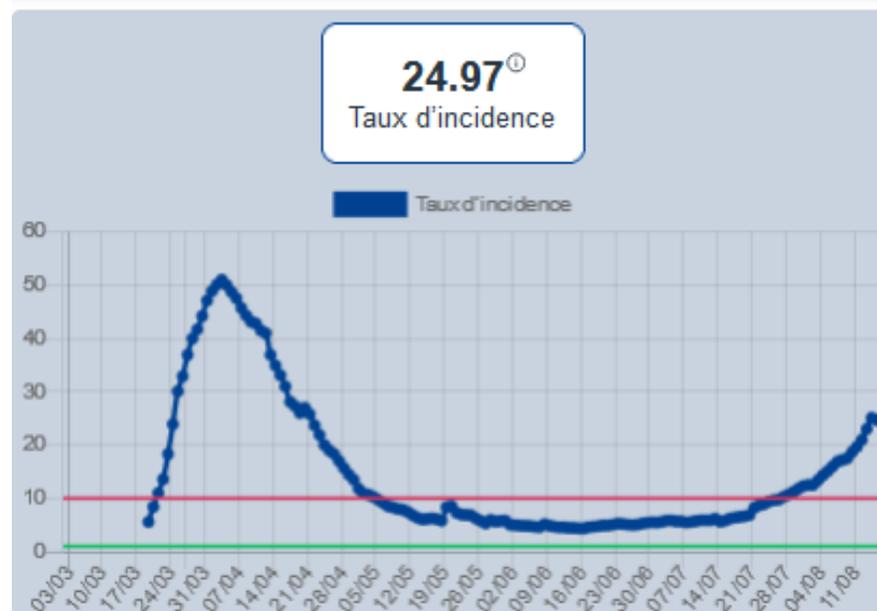
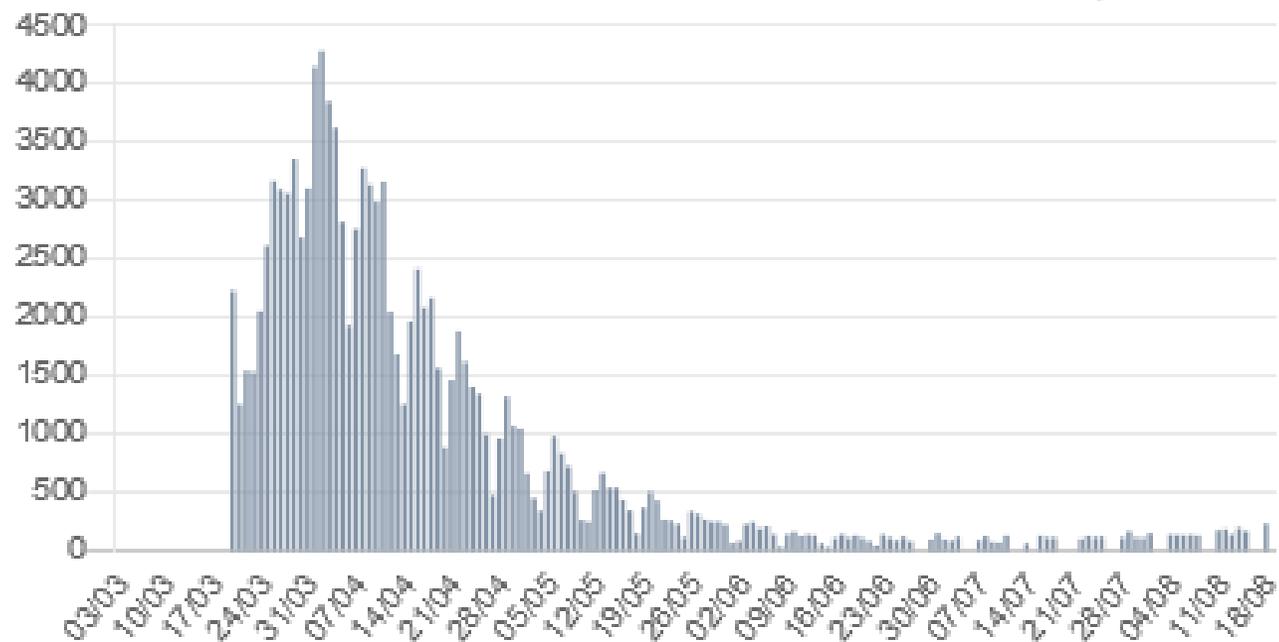
| Age | 0-14 ans | 15-44 ans | 45-64 ans | 65-74 ans | 75 ans et plus |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| Répartition des personnes décédées en fonction de l'âge certifiés par voie électronique du 1er mars au 3 août en France (avec ou sans comorbidités) | 0% | 1% | 9% | 16% | 75% |

Ca repart?

Nb de **nouvelles hospitalisations** pour COVID

www.gouvernement.fr/info-coronavirus/carte-et-donnees

Afficher les variations quotidiennes



Rappels sur le Virus et sa transmission

- **Symptômes non graves :**

- Variés et peu spécifiques
- Parfois aucun !

- **Formes graves :**

- Détresse respiratoires
- Phénomènes thromboembolique
- Défaillance multiviscérale (mécanismes inflammatoires)
- Syndrome de Kawasaki
- Décès

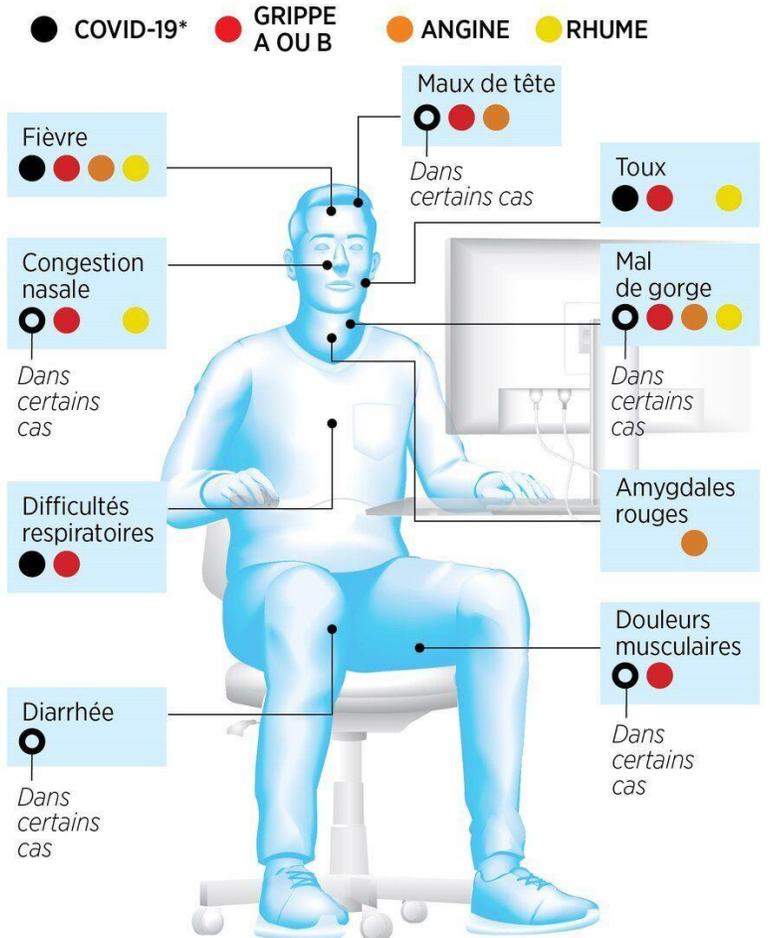


Symptômes

- Fièvre,
- Frissons, sensation de chaud/froids,
- Toux,
- Douleur ou gêne à la gorge,
- Difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort,
- Douleur ou gêne thoracique,
- Orteils ou doigts violacés type engelure,
- Diarrhée,
- Maux de tête,
- Courbatures généralisées
- Fatigue majeure
- Perte de goût ou de l'odorat
- Élévation de la fréquence cardiaque de repos



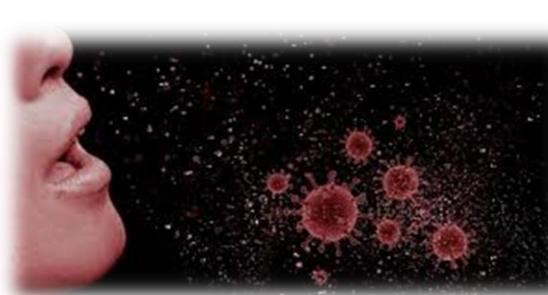
Les principaux symptômes du coronavirus comparés à d'autres maux



* Certaines personnes sont atteintes de la maladie mais ne développent pas de symptômes.

Transmission virale

Par gouttelettes (postillons)



Mains souillées +++



portées au visage



Dans l'air

- En milieu clos, brassage d'air



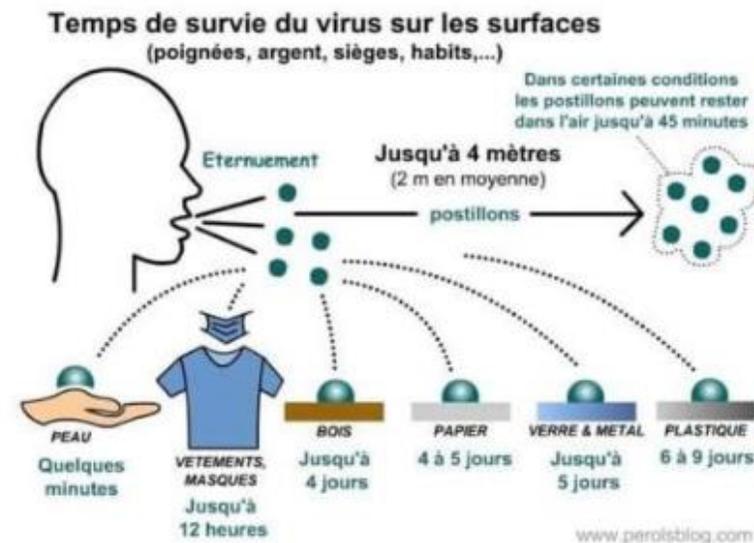
Durée de survie du coronavirus sur les surfaces

- Survie du virus (5 minutes à 28 jours...) sur surfaces inertes **en moyenne 4 ou 5 jours** mais dépend de :
 - Quantité initiale
 - Températures élevées (>30°)
 - Hygrométrie extrêmes (<20% ou >80%)
- Pas de transmission directe des objets vers les personnes (nécessité de porter à la bouche)

<https://www.preventioninfection.fr/survie-du-covid19-dans-lenvironnement-inerte-enjeu-majeur-ou-debat-anecdotique/>

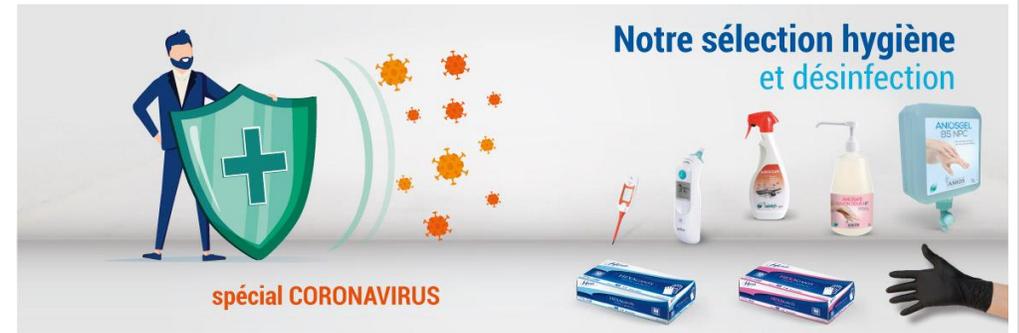
Journal of Hospital Infection, 2020, DOI: 10.1016/j.jhin.2020.01.022

[Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and its inactivation with biocidal agents](#)



Sources (au 28/02/20) : "The Journal of Hospital Infection", OMS , Ministère de la Santé

Désinfection des surfaces inertes



Agents à base d'éthanol, de peroxyde d'hydrogène ou d'hypochlorite de sodium **sont efficaces** si respect les concentrations +

- **Temps de contact +++**
- Lavage puis désinfection
- **Pulvérisation non ciblée non recommandée (toxicité)**

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332167/WHO-2019-nCoV-Disinfection-2020.1-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Surfaces problématiques



- Surfaces poreuses
 - Praticables (moquettes)
 - Fosses
 - Agrès Poreux (poutres, saut...)

=> désinfection **entre les passages** irréaliste



- Porte mains (barres/anneaux...):
 - Désinfection à risque

=> désinfection difficile et risque de chute /perte d'adhérence



Notion de surfaces « Sales »

Surfaces problématiques

Recommandations des fabricants :

- Usure prématurée du matériel
- Toxicité pour les pratiquants



3. NETTOYER, PUIS DÉINFECTER

En utilisant un virucide conforme aux recommandations sanitaires en vigueur sur les surfaces lisses et non poreuses comme les PVC (tapis, matelas, modules mousse) et tous les éléments métalliques des agrès (montants, tendeurs rapides...). Accorder une attention particulière aux surfaces «contact» permettant le réglage des agrès tels que les cliquets, molettes de serrage, écarteurs...

Pour une efficacité optimale, nous vous recommandons :

- de respecter les dosages et temps d'action préconisés sur les notices d'utilisation des produits utilisés
- d'effectuer toujours un test sur une petite surface
- de rincer les équipements qui seront susceptibles d'être en contact avec les enfants comme les modules mousse utilisés pour les séances de baby-gym.



4. SÉCHER LES SURFACES

Soigneusement après chaque désinfection afin de pérenniser vos équipements.

GYMNOVA

PRECONISATIONS MATERIEL GYMNOVA



Dans le cadre de l'épidémie du COVID-19, GYMNOVA s'engage en présentant les mesures d'hygiène et de prévention à mettre en place pour la désinfection des équipements sportifs pour les marques GYMNOVA, Educ'Gym & O'JUMP.



Ce protocole regroupe les bonnes pratiques permettant de prévenir la présence du coronavirus dans les salles spécialisées de gymnastique.



1. AÉRER LA SALLE AVANT DE LA NETTOYER

Il est recommandé de laisser circuler l'air frais pendant au moins 15 à 20 minutes. Si possible, maintenir toutes les fenêtres ouvertes pendant le processus de nettoyage.



2. LAVAGE INTENSE DES MAINS

avant et après chaque nettoyage.



3. NETTOYER, PUIS DÉINFECTER

En utilisant un virucide conforme aux recommandations sanitaires en vigueur sur les surfaces lisses et non poreuses comme les PVC (tapis, matelas, modules mousse) et tous les éléments métalliques des agrès (montants, tendeurs rapides...). Accorder une attention particulière aux surfaces «contact» permettant le réglage des agrès tels que les cliquets, molettes de serrage, écarteurs...

Pour une efficacité optimale, nous vous recommandons :

- de respecter les dosages et temps d'action préconisés sur les notices d'utilisation des produits utilisés
- d'effectuer toujours un test sur une petite surface
- de rincer les équipements qui seront susceptibles d'être en contact avec les enfants comme les modules mousse utilisés pour les séances de baby-gym.



4. SÉCHER LES SURFACES

Soigneusement après chaque désinfection afin de pérenniser vos équipements.



5. MATÉRIEL DE NETTOYAGE

Privilégier le matériel à usage unique et jeter après utilisation dans un sac poubelle hermétique. En cas d'utilisation de chiffons, il est recommandé de les laver à une température de 60 degrés pendant une durée de 30 min minimum.



6. FRÉQUENCE

La survie du virus sur une surface varie de quelques heures à plusieurs jours en fonction du matériau contaminé. Il est conseillé de désinfecter quotidiennement tous les équipements.

RECOMMANDATIONS :

• de réception avec cubes de mousse nus => proscrire l'utilisation pendant la pandémie.
table => utiliser une bâche de protection pour faciliter la désinfection et isoler la moquette.
• les matériaux fragiles tels que le cuir, la moquette et le jersey, veiller à utiliser des produits compatibles et éviter les sages pour préserver vos équipements de l'humidité.
• mais associer des produits ménagers entre eux car leurs réactions spécifiques peuvent être dangereuses pour votre santé.

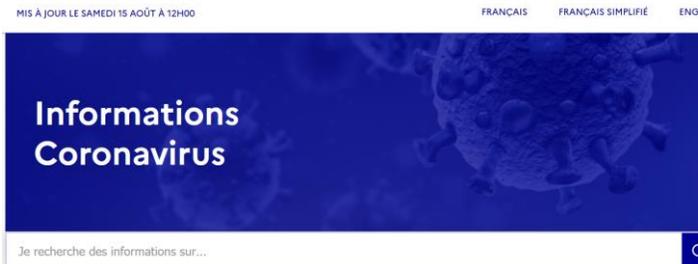
Mesures gouvernementales générales :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Cliquez sur une thématique qui vous intéresse plus particulièrement :

Comprendre le Covid-19

Tests et dépistage

Masques

Retour au travail

Espace professionnel

Soutien à l'innovation

Application StopCovid

Vacances

Loisirs

Cliquez sur une situation pour accéder aux informations correspondantes :

Handicap

Personnes vulnérables

Jeune public et retour à l'école



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Mesures gouvernementales générales :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Luttons ensemble contre le Covid-19

• Gestes barrières :

distanciation, lavage des mains, masques

Masques : obligatoire dans les lieux clos
recevant du public + lieux estimés
pertinents par les préfets (**20 juillet 2020**)
...rues de Paris...

• Dépistage :

systematique (PCR) si symptôme



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



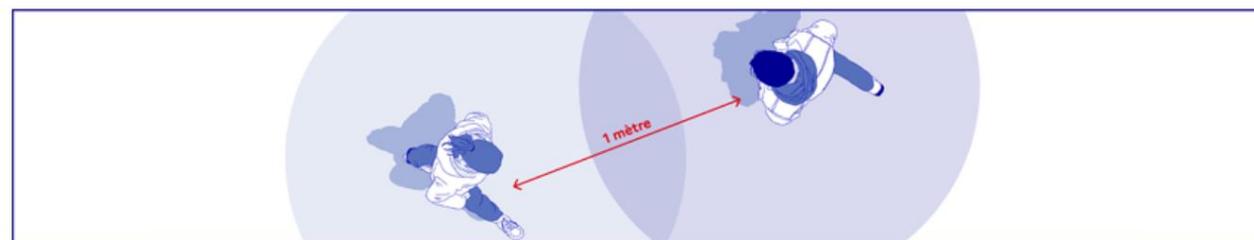
Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, **en permanence**, le respect des mesures barrières et de la distanciation physique. En complément, porter un masque obligatoirement dans les lieux clos, et quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

La distance physique



Pour tenir la maladie à distance, restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres.

Mesures gouvernementales générales :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Classement **Vert/Orange**

- **Activité épidémique** (taux incidence nombre de tests + /100 000hab)
- Taux de + des tests virologiques
- Evolution du R0 (nb de contaminés par chaque malade)
- **Tension hospitalière** sur capacité en réanimation

<10 personnes voie publique

<5000 personnes (rassemblements)

Pas de sortie de département

Mon département est vert

Mon département est orange

La Guyane et Mayotte restent des territoires qui nécessitent une vigilance particulière : ils sont classés orange depuis le 2 juin.

SANTÉ



TRANSPORTS



ÉCOLE



COMMERCES



VIE SOCIALE ET LOISIRS



TRAVAIL



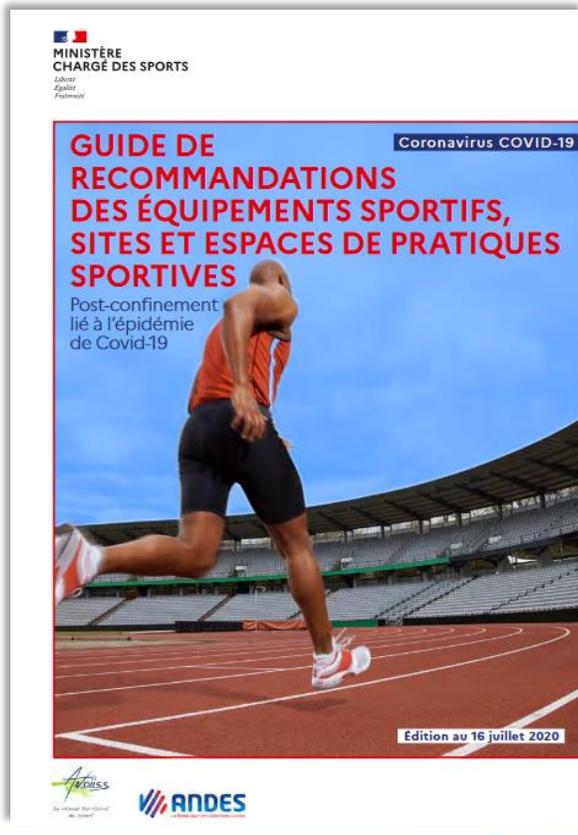
ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf

Directives modalités de reprise des activités sportives : (actualisation 16 juillet)

- **Distanciation physique plus obligatoire** lorsque la nature même de l'activité ne le permet pas.
- Ensemble des pratiques sportives autorisées dans le **respect des protocoles fédéraux**
- Décisions dépendra de leur **capacité à faire respecter leur application**



Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf

- Obligation d'information des usagers
- Affichage
- Information pédagogique

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

 **30**
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

 Frottez-vous les mains, paume contre paume

 Lavez le dos des mains

 Lavez entre les doigts

 Frottez le dessus des doigts

 Lavez les pouces

 Lavez aussi le bout des doigts et les ongles

 Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

 **30**
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

-  Frottez-vous les mains, paume contre paume
-  Lavez le dos des mains
-  Lavez entre les doigts
-  Frottez le dessus des doigts
-  Lavez les pouces
-  Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
-  Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

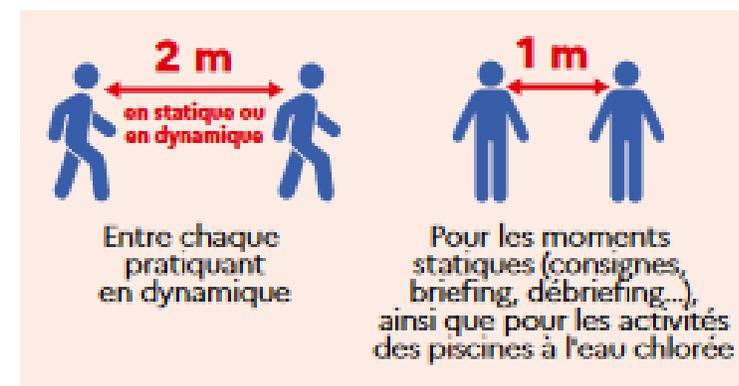
Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

- Traçabilité des entrées
 - tenue d'un registre (pour identifier les personnes ayant eu des contacts ou contacts proches)
- Maitrise des flux, marquage au sol

Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf

- Personnel protégé (masques, Savons, ou SHA)
- Gestes barrières respectés (pratiquant et encadrement)
- Vestiaires **collectifs** (autorisées depuis le 13 aout)
- Accès aux sanitaires régulé
- Masque incompatible avec la pratique d'AP mais **obligatoire pour les non pratiquants** si distanciation impossible
- Distance d'**au moins 2m** entre les pratiquants



Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf



- **Ventilation** ou **aération**
15 min 2 fois par jour
- **Nettoyage et désinfection** régulière des surfaces régulièrement touchées
Si possible 2/jour ou au min 1/j

Mesures du ministère des sports

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideequipementssportifs.pdf

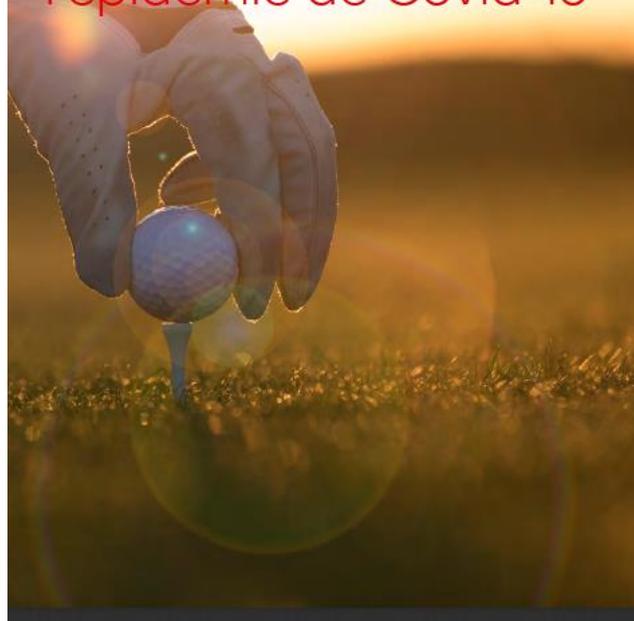


MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE

post-confinement lié à
l'épidémie de Covid-19



- Pour les personnes ayant contracté le COVID, une consultation médicale **s'impose** avant la reprise
- Pour les contacts, pas de reprise d'AP avant 14 jours
- Pour les personnes pour lesquelles l'AP a été très modérée pdt le confinement, et ou présentant une pathologie chronique, consultation médicale **conseillée**



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Recommandations fédérales : Plan de relance

Principes :

- Ne pas apporter le virus dans la salle
 - Questionnaires
 - Limitation du nombre dans les salles
- Ne pas transmettre le virus
 - Mesures barrières (lavage des mains, distanciation, aération, masques, contacts restreints)
 - Isolement et orientation en cas de suspicion
 - Dépister précocement les cas contacts

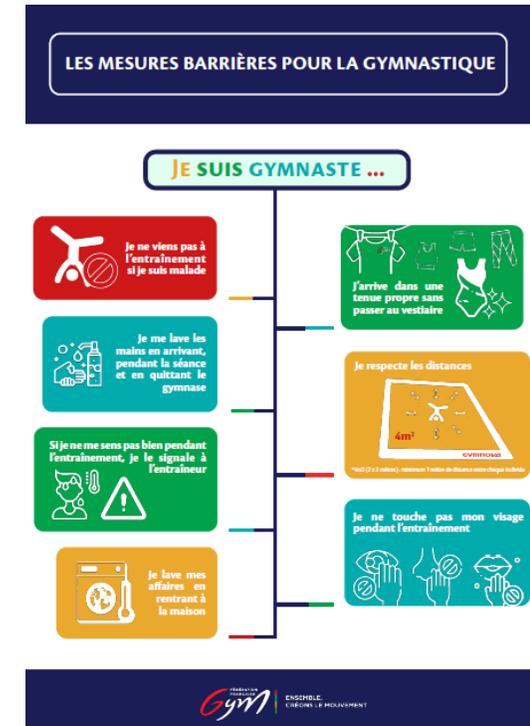
=> **Référent COVID** pour mettre en œuvre et contrôler l'application



Recommandations fédérales :

Conseils pour les clubs et collectivités :

- **Communication** de l'ensemble des informations
Affiches, remise de documents...
- **Recueillir l'engagement des licenciés** ou parents
déclaration de bonne santé, acceptation du risque, conseils de prudence...)
- Préparation **des planning** pour contrôler les flux
Recommandation de 15min entre chaque séance



Limitation du nombre dans les salles

- Nombre de personnes par groupe

Plus de limitation du nombre par groupe

- Nombre de personnes dans la salle

- Respecter 2 m entre chaque gymnaste **pdt l'activité**

Calcul du nombre de groupe maximal fonction :

- aménagement de la salle
- possibilité d'extension vers espaces extérieurs
- organisation des cours (temps d'activité/temps d'attente)
- Pas d'accès **aux accompagnants** (sauf baby gym)



Le masque pour qui?

Entrée du gymnase :

Pour tous sauf enfants de moins de 11ans

Dans le gymnase :

Pour les entraineurs

Pas pour les gymnastes pendant la pratique de leur activité

=> Vigilance sur stockage du masque et manipulation du masque

Si je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'un gymnaste, Je porte un masque



COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver les mains



2 Mettre les élastiques derrière les oreilles



ou
3 Nouer les lacets derrière la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, et abaisser le masque en dessous du menton

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



2 Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter



ou
3 s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



3 Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

Quelle place des tests ?

LES TESTS DIAGNOSTIQUES
VIROLOGIQUES (RT-PCR)



La pratique de la gymnastique suit le cadre de la politique générale de test mise en place par les autorités sanitaires :

- Dépistage par PCR de **toute personne présentant un symptôme**
- Pas de dépistage systématique des gymnastes ou entraîneurs
Sauf si contact rapproché avec un COVID confirmé

=> *Pour les athlètes de haut niveau*

*La fédération met en place un dépistage **par sérologie***

La magnésie...nid à coronavirus



Recommandations :

- Liquide (mais essayer...période d'adaptation, usure des maniques...) risque de glissade
- Blocs plutôt que poudre
- Individuelle dans un récipient individuel
- Lavage des mains **avant** utilisation (éviter contamination du bloc de magnésie et agrès) et ne pas cracher dans
- Et **après** passage aux agrès (éviter contamination du gymnaste)

Maniques = « sale »



Je me lave les
mains en arrivant,
pendant la séance
et en quittant le
gymnase

Le praticable...et les fosses

- Praticable :

L'utilisation sans surtapis **peut être tolérée** en cas de faible fréquentation de sa surface, en période de faible circulation virale et doit resté à limité aux acrobaties à faible temps de contact avec le sol

=> *Formulation sera possiblement revue pour limiter les erreurs d'interprétation*

- Fosses :

- Utilisation de surtapis
- Sortie de fosse immédiatement après exercice
- Eviter réceptions « plat ventre »
- Fosses à cube proscrites



Prise de température systématique

Non recommandé par le Haut Conseil de Santé Publique

- Contagieux sans fièvre +++
- Autres pathologies responsables de fièvre
- Donnée personnelle de santé

• En Pratique :

Fiabilité de la prise de température cutanée

Recommandation :

Avoir un thermomètre pour usage **si besoin...mais pas de prise systématique**

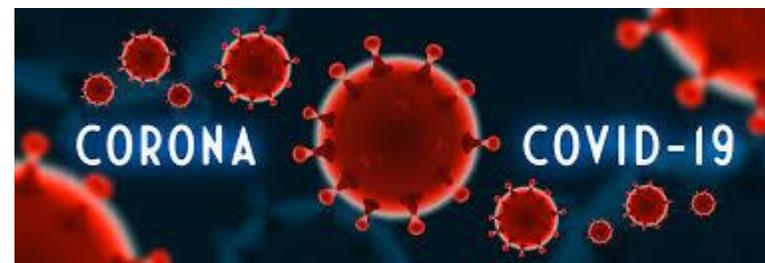


Référent COVID

- Connaissance de la réglementation (mises à jour)
- Contrôle de l'application
- Démarches d'information
- Démarche de signalement/Lien avec les autorités sanitaires et fédérales

⇒ **Formation offerte** par la fédération

1 Référent par club



1 suspicion de COVID se présente au gymnase



Pas d'accès à la salle

- Si déjà dans la salle, le faire sortir ou l'isoler
- Lui demander d'appeler son médecin traitant ou le 15

Garder la liste des personnes présentes dans la salle

+ ceux contact proche

- Moins d'1 m sans masque
- Espace confiné >15min

Prendre des nouvelles pour savoir si la **suspicion** est confirmée à 24 à 72h

J'ai des symptômes de la COVID-19



Je romps l'isolement uniquement en cas de test négatif ou après guérison

Si la suspicion **est confirmée**



Information large (mais garder l'anonymat de la personne Infectée par le COVID)

Ex : un cas de COVID à été diagnostiqué et a fréquenté la salle le ../../..

Informez les contacts proches d'aller se faire dépister

Déclarer à la fédération l'existence d'un cas (formulaire en ligne)

Les services de traçage de l'ARS prendront contact avec le club pour obtenir le listing des personnes

Si **plusieurs gymnastes** du même club vous signalent être **COVID +** dans un temps rapproché

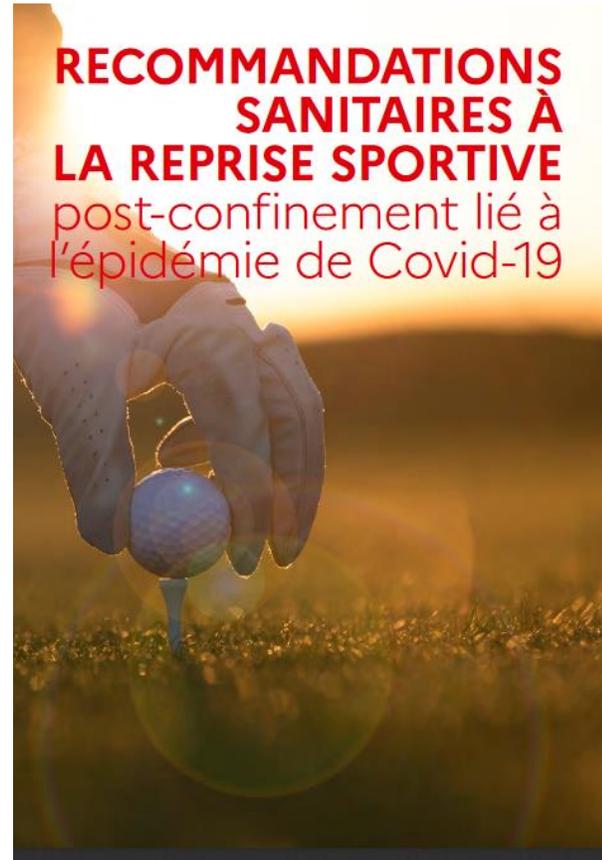
Contactez l'ARS qui vous donnera les consignes de traçage, dépistage, fermeture provisoire...



Quand est ce que le gymnaste COVID + peut revenir?

Pas avant 15 jours

Après visite médicale



Si un licencié est contaminé au gymnase?

- Faible probabilité d'engagement de la responsabilité du dirigeant **si application des recommandations fédérales**

Affichage, communication, référent Covid, contrôle du respect des règles...

- Assurance Allianz couvre le risque COVID



Conclusions

Adaptation à l'évolution de l'Épidémie...et de la réglementation

Eviter les excès de précautions au retentissement certain sur la santé

- Désinfection itérative
- Arrêt d'activité

Eviter les risques inconsidérés

- Populations à risque
- Période à risque, activité à risque (contact)

=> Recommandations fédérales :

- Précisent la réglementation gouvernementale
- permettent une adaptation locale plus restrictive

