



Communiqué d'information COVID-19

MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE :

REMARQUE: IL Y AURA UN AVIS SUBSÉQUENT SUR COVID-19 FOURNI LE 21 MAI 2020 À 16H00 HAE.

Mise à jour au sujet de la maladie

Le nombre de cas confirmés de COVID-19 dans le monde est de plus de 5 millions avec 2 millions de cas guéris et 325 000 décès. Le taux mondial de mortalité est de 6,52 %. Nous constatons toujours des secondes vagues prolongées dans les pays qui avaient assoupli leurs restrictions et certains pays qui l'avaient fait relancent à présent des mesures plus restrictives. Cette situation est suivie de près car elle aura une incidence sur la manière dont d'autres pays, dont le Canada, appliqueront les restrictions et les assouplissements à l'avenir.

Au Canada, nous avons plus de 79 000 cas, 5 900 décès et 40 000 (51 %) guérisons. Sur les 33 000 cas actuellement actifs au Canada, 97 % sont classés comme légers. Plusieurs provinces n'ont pas enregistré de nouveaux cas sur une période de plus de 14 jours et la plupart des provinces ont mis en place des plans pour un assouplissement progressif des restrictions.

Cet assouplissement progressif des restrictions aura un effet sur l'entraînement et l'accès aux installations, mais le calendrier variera selon les régions et les sports et doit encore être finalisé ou confirmé. Le CCMS, ANP, le COC, le CPC, Sport Canada et tous les partenaires sportifs / groupes de travail collaborent pour anticiper ces assouplissements afin de garantir un retour rapide et sûr à l'entraînement, en mettant l'accent sur le sport de haut niveau ciblé.

Entraînement

Comme indiqué dans les mises à jour précédentes, nous encourageons fortement les athlètes à profiter de cette période d'isolement pour travailler avec leurs entraîneurs, les DHP, les ÉSI et les médecins en chef afin de corriger les déficiences biomécaniques et physiques connues qui peuvent être facilement réglées par un entraînement à domicile et de NE PAS essayer d'atteindre des performances maximales cette année (la justification a été abordée dans les versions précédentes). En outre, nous recommandons de profiter de cette occasion pour travailler la résilience et la préparation mentale.

Instituts et centres d'entraînement

Pour l'instant, tous les Canadiens et Canadiennes sont sous la direction des services de santé publique nationaux et provinciaux et, à ce titre, tous les instituts et centres d'entraînement publics restent fermés. Le calendrier et le niveau d'activités possibles dépendront des restrictions locales en vigueur à ce moment-là et varieront d'un institut à l'autre. Un résumé de la situation actuelle est présenté ci-dessous.

INSQ

Offre de services virtuels et négociation avec la santé publique sur l'ouverture éventuelle de l'établissement, bien qu'aucune date précise ne soit connue à l'heure actuelle.

ICS de l'Ontario

- Le gouvernement de l'Ontario a approuvé, en principe, l'entraînement de groupe pour les sports professionnels et de haut niveau qui répondent aux exigences fixées par les différents ministères de la Santé, du Travail et des Sports.
- L'ICSO travaille avec ses partenaires du sport pour soumettre des propositions qui précisent les protocoles adéquats de contrôle de la circulation, d'éloignement et d'hygiène/désinfection afin de reprendre l'entraînement de groupe pour un certain nombre de sports dans plusieurs sites, à partir du moment où les approbations sont accordées.

Services offerts à l'ICSO:

- les services à distance continuent d'être offerts aux athlètes affiliés en attendant la réouverture éventuelle
- lorsque l'espace de conditionnement physique rouvrira, il sera destiné à des groupes de sports partenaires ciblés ; les heures d'entraînement pour tous ne reprendront pas encore
- les autres services de l'ÉSI (médecine, thérapie, nutrition, performances mentales, physiologie, biomécanique) continueront d'être disponibles exclusivement à distance pour le moment

ICS de Calgary

Les installations de l'ICS de Calgary et pour l'entraînement intérieur restent fermés pour le moment. Une première phase de retour à l'entraînement intérieur/au jeu/au travail est prête lorsque le gouvernement en autorisera la reprise.

ICS du Pacifique

L'ICS du Pacifique est toujours fermé et propose encore des services virtuels comme auparavant. Ils préparent actuellement un document de retour au sport avec leurs partenaires d'établissement et espèrent pouvoir ouvrir au début ou à la mi-juin en collaboration avec les responsables de la santé publique.

Retour à l'entraînement pour les clubs et les groupes

Le groupe de travail sur le retour au sport est en train de finaliser le projet de cadre national pour le retour au sport de haut niveau durant la COVID-19 et le document devrait être publié le 25 mai 2020 ou aux alentours de cette date.

Ce document est accompagné d'un outil d'évaluation et d'atténuation des risques pour les clubs qui a été développé et sera mis à la disposition des clubs et installations sportives.

Dépistage de la COVID-19

Un sous-groupe du Comité consultatif sur la médecine du sport a créé des protocoles approfondis d'évaluation et de surveillance pour les sports qui reprendront. Ces protocoles peuvent inclure des tests effectués par les Instituts canadiens du sport ou les centres de dépistage locaux. Le plan sera publié dans une mise à jour spéciale du CCMS le 21 mai 2020.

Mise à jour sur la santé mentale

La psychologie de la reprise de l'entraînement de groupe

Alors que les ONS développent leurs plans de retour à l'entraînement de groupe, de nombreux facteurs doivent être pris en considération, notamment l'évaluation des risques, l'atténuation des risques et l'organisation de la logistique. Les dirigeants sont invités à tenir compte de la réaction psychologique et à intégrer des stratégies visant à protéger la santé mentale et à promouvoir une santé mentale saine lorsque les équipes retournent à leur milieu d'entraînement.

Le retour à l'entraînement de groupe sera une expérience très différente pour chacun, car les restrictions imposées par la pandémie de Covid-19 commencent à être levées. Outre les changements dans la "manière" dont les équipes peuvent s'entraîner et les efforts d'atténuation nécessaires pour s'entraîner (c'est-à-dire les masques, la distance physique), il y aura une composante psychologique qui accompagnera l'ampleur des changements et les effets cumulés de la période d'isolement précédente. La communauté sportive doit anticiper toute une série de réactions, et faire preuve de souplesse et d'adaptabilité en tenant compte des expériences individuelles tout au long du processus de planification et de réintégration. Selon l'adaptation du cadre élaboré par le Dr Bill Howatt, expert en psychologie, trois types de réactions individuelles peuvent être envisagées:

1. Reprise de l'entraînement sans problème - allons-y !

- Ces personnes n'ont pas été touchées de façon significative et sont prêtes à commencer leur entraînement.
- Il faut gérer les attentes de ces personnes quant à la « nouvelle normalité » et être précis sur les procédures d'atténuation des risques qu'elles doivent respecter.

2. Peur et anxiété face à la contamination ou à une deuxième vague

- Ces personnes ont un niveau élevé de peur et d'anxiété par rapport à l'exposition au virus et peuvent ne pas être à l'aise de retourner à un entraînement de groupe tout en ressentant la pression pour le faire.
- Il est important de vérifier les niveaux de confort individuels et de réagir sans jugement, en créant un environnement psychologique sûr pour tous les participants à l'entraînement et des choix pour toutes les personnes concernées.

3. Enjeu personnel en lien avec la COVID-19 ou ayant subi un traumatisme secondaire

- Ces personnes sont fortement touchées financièrement, psychologiquement et/ou émotionnellement par les pertes liées à la COVID-19 (par exemple, perte d'un être cher, perte d'emploi).
- Il faut être attentif aux circonstances personnelles et avoir des options pour les soutiens nécessaires avec une réintégration progressive potentielle.

L'objectif de ce cadre est de sensibiliser au fait qu'il y aura toute une série de réactions et que les différentes réponses exigeront différents types de soutien du milieu. Les individus peuvent également passer d'une réaction à l'autre. Les dirigeants et les professionnels de la santé doivent donc être conscients des différences individuelles et les évaluer, et s'assurer que les soutiens nécessaires sont en place pour répondre à ces besoins.

Voici, pour commencer, quelques recommandations à envisager à la lumière du cadre qui a été présenté et des besoins qui ont été identifiés par la communauté des consultants en performance mentale qui travaillent actuellement avec les ONS.

Évaluer les besoins individuels et les différents niveaux de tolérance pour le retour à l'entraînement de groupe

- Bien que le processus d'évaluation/atténuation des risques soit susceptible de démontrer que le retour à l'entraînement de groupe est interdit, il faut explorer les perspectives individuelles et offrir un choix sans jugement.
- Recommandation : Envisagez d'organiser une séance de groupe pour présenter les informations et faites le suivi en organisant des réunions individuelles, selon les besoins, avec le CPM ou un membre objectif du personnel. Donnez une liste de ressources auxquelles les athlètes, les entraîneurs et le personnel peuvent accéder s'ils ont besoin d'un soutien psychologique supplémentaire (**GAME PLAN**).

Prendre en charge l'anxiété qui peut résulter des désavantages perçus et/ou de la peur de la contamination

- À mesure que les restrictions internationales, nationales et provinciales sont levées, les athlètes et les entraîneurs peuvent se concentrer sur l'avantage compétitif qui peut découler d'un accès plus rapide aux milieux d'entraînement. Le niveau d'anxiété peut monter, ce qui peut inciter certaines personnes à prendre des décisions qui ne sont pas totalement ou partiellement conformes aux réglementations en matière de santé.
- Recommandations : Réorienter l'attention des athlètes pour qu'ils se concentrent sur ce qui est sous leur contrôle et sur les opportunités qui peuvent exister. Cela peut impliquer d'identifier les gains qui peuvent être réalisés dans les circonstances actuelles d'entraînement et les possibilités de développer des domaines (comme la forme mentale, la récupération après une blessure) qui, autrement, n'auraient peut-être pas fait l'objet d'une attention particulière. Cela peut également aider à mettre les choses en perspective en travaillant à rebours des Jeux olympiques/paralympiques et en considérant ce qui est nécessaire pour être préparé de manière optimale (c'est-à-dire utiliser comme exemple le retour réussi d'une blessure dans un délai limité lors de Jeux précédents)

Gérer la frustration que peuvent engendrer les nouveaux protocoles d'entraînement comprenant des mesures d'atténuation des risques

- Au fur et à mesure que les équipes reprendront l'entraînement en groupe, un effort sera fait pour atténuer les risques donnant lieu à de nouveaux protocoles d'entraînement auxquels la

communauté sportive devra s'adapter, ce qui pourrait entraîner des frustrations et une baisse d'énergie.

- Recommandations : Gérer les attentes en décrivant clairement les procédures et les efforts requis des personnes qui participent au milieu d'entraînement. Cela aidera les athlètes à conceptualiser et à comprendre les modifications et à s'adapter à la transition vers la « nouvelle normalité ».

En résumé, lors de la planification du retour à l'entraînement de groupe, les dirigeants peuvent optimiser leur milieu sportif en tenant compte de tous les aspects de l'expérience de l'athlète (y compris la fluctuation des émotions), avoir des conversations franches et sincères sur les avantages et les inconvénients des nouveaux protocoles et s'assurer que des soutiens sont en place pour répondre aux besoins psychologiques et émotionnels de la communauté sportive.

UNE MISE À JOUR SERA FAITE TOUS LES DEUX MERCREDIS À 16 HEURES (HE) OU SELON LES BESOINS.

CORONAVIRUS

Covid-19 2019-nCov

Qu'est-ce que c'est? Q

COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.

LA PRÉVENTION

- Restez à la maison lorsque vous êtes malade
- Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées
- Évitez les contacts étroits avec les personnes malades
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés
- Lavez-vous les mains au moins 20 secondes
- Utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool
- Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir
- Évitez les endroits bondés et tous les déplacements inutiles

SYMPTÔMES

Commun Moins typique

- Fièvre
- Mal de tête
- Fatigue
- La diarrhée
- Muscles douloureux
- Essoufflement
- Accumulation de flegme
- Toux sèche
- Hémoptysie

INCUBATION

2-14 JOURS

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes courants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

Liens actualisés du gouvernement du Canada et de l'OMS

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [Provincial Information](#)

Autres questions:

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le COVID-19 communiquez avec le médecin en chef ou le médecin de l'équipe de votre ONS, ou des médecins en chef du Comité consultatif de la médecine du sport.

- Dr. Mike Wilkinson, Comité olympique canadien : mwilkinson@olympic.ca
- Dr. Andy Marshall, Comité paralympique canadien : amarshall@paralympic.ca
- Dr. Suzanne Leclerc, Institut national du sport du Québec : sleclerc@insquebec.org
- Dr. Doug Richards, Institut canadien du sport de l'Ontario : drichards@csiontario.ca
- Dr. Brian Benson, Institut canadien du sport de Calgary : bbenson@csicalgary.ca
- Dr. Paddy McCluskey, Institut canadien du sport du Pacifique : pmccluskey@csipacific.ca