

## AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT AVANT LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE DE COVID 19

Nom : ..... Prénom : .....

Section : .....

QUESTIONNAIRE À RENSEIGNER PAR LE PRATIQUANT ou L'ENCADRANT <u>AVANT REPRISE DES ACTIVITES</u>		
<i>(lorsque le délai de validité du certificat medical ne sera pas encore expiré pour la saison 2020.2021)</i>		
Depuis début mars 2020, avez-vous présenté un nouvel épisode de ...	OUI	NON
1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C) ?		
2- Toux sèche sur plusieurs jours ?		
3- Gêne respiratoire/essoufflement ?		
4- Perte du goût et/ou de l'odorat ?		
5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?		
6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?		
7- Fatigue importante et anormale ?		
8- Douleurs musculaires/courbatures ?		
9- Maux de tête inhabituels ?		
10- Douleur dans la poitrine ?		
11- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?		
12- Engelures ou crevasses aux doigts ?		
Avez-vous ...	OUI	NON
13- Fait l'objet d'un test au Covid 19 ?		
14- Été testé positif au Covid 19 ?		
15- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?		
16- Été inactif ou avec une activité physique très modérée ?		
17- Une pathologie chronique ?		

- Si réponse **NON** à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celles d'avant l'apparition du Covid 19
- Si au moins **1 réponse OUI** à une question bleue **et/ou** si **2 réponses OUI** à une question jaune, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début de l'activité sportive.  
Si réponse **OUI** uniquement à une question verte : une consultation médicale est conseillée.

Questions bleues (1 à 4 – 14 – 15) / Questions jaunes (5 à 12) / Questions vertes (16 et 17)

### **AUTRES CONSEILS POUR LA REPRISE SPORTIVE :**

- La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité, sans oublier une hydratation régulière.
  - Il convient d'arrêter **IMPERATIVEMENT** toute activité sportive en cas d'apparition d'un des symptômes listés dans le questionnaire
  - Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
  - Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical
  - Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine
  - Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours
  - Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.
- 
- **Respecter les 10 règles d'or 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 tout 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 jamais 1 heure avant ni 2 heures après une 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

---

### **COUPON REPONSE – Autoquestionnaire avant reprise des activités sportives**

Je soussigné(e).....  
section..... reconnais avoir rempli l'auto-questionnaire et avoir suivi les recommandations selon mes réponses.

Je reconnais également avoir été informé(e) des conseils de vigilance pour la reprise sportive, mais qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités sportives.

Date : .....

Signature :

(Représentant légal pour les mineurs)