

# LE SPORT EN SALLE PAR TEMPS DE COVID

Septembre 2020



Pendant plusieurs mois, la pandémie du covid nous a imposé un confinement inhabituel. Toute l'économie s'en est ressentie. Après cette période de « quasi-arrêt », l'activité reprend progressivement son cours dans tous les domaines.

## **Et concernant les salles de sport ?**

Les restrictions dépendent de la situation de chaque département. En France, les départements ne se trouvant pas dans la zone d'alerte rouge ont la chance de pouvoir ouvrir au public leurs équipements sportifs (en plein air ou couverts) ainsi que leurs bases de loisirs.

Il faut cependant que leurs gestionnaires ou propriétaires y soient préparés, et fasse respecter l'intégralité des restrictions pour la sécurité de leurs adhérents et leur personnel.

Hors zone rouge, les salles de sport sont donc de nouveau ouvertes avec de nouvelles conditions d'accueil imposant des règles d'hygiène plus strictes et le respect de gestes barrières.

## **Qu'en est-il des espaces Forme The Corporate Gym & Wellbeing ?**

## Les mesures prise par TCG&W

Toutes les salles gérées par The Corporate Gym & Wellbeing appliquent de façon stricte les mesures de prévention recommandées par le ministère des sports.

### Les mesures en salle

Procédures de **nettoyage et désinfection** avant réouverture.

Produits désinfectants :

- Gel hydroalcoolique pour la désinfection des mains
- Spray nettoyant fongicide, bactéricide et virucide pour les appareils
- Lingettes nettoyantes et rouleaux de papiers

### Les coachs

- **Information** sur les nouvelles mesures d'hygiène et de prévention
- Mise à disposition de **gants jetables** à usage unique
- Mise à disposition de **masques et Shields**

### Vestiaires et salle

- Nettoyage renforcé
- **Marquages au sol** dans les vestiaires et la salle
- Condamnation de 2 vestiaires sur trois pour le respect du mètre linéaire de **distanciation**
- **Réduction du nombre de machines** utilisables en salle
- **Double désinfection** par l'adhérent des machines, une fois à la prise de la machine et une fois à la fin d'utilisation de la machine
- **Cours collectifs allégés** privilégiant le renforcement musculaire et la gym douce et excluant les cours cardio.

Des affichettes d'informations sont apposées pour rappeler les mesures de prévention.

Toutes ces dispositions simples ont fait leur preuve et réduisent de manière considérable la propagation du virus, à condition de les respecter.

### La salle de sport en entreprise est un lieu sûr.

L'usage de désinfectants bactéricides, fongicides et virucides pour le sol et les machines y est établi depuis fort longtemps. Certes il a fallu s'adapter à la pandémie en augmentant la fréquence de désinfection des machines. Les coachs y sont particulièrement vigilants.

**Le matériel personnel**, serviettes et autres, ne doit plus être échangé ou utilisé à plusieurs, mais ce n'était déjà pas le cas auparavant.

**Le port du masque** pour se déplacer entre le vestiaire et la salle est une mesure nouvelle mais peu contraignante. En revanche, le réflexe d'avoir son masque et de le porter à chaque fois que cela s'avère nécessaire fait encore quelque fois défaut.

**L'obligation de distanciation physique** qui a conduit à une réduction du nombre de personnes présentes en même temps dans la salle est certainement la mesure la plus notoire.

Taiïwan, un petit pays de 27 millions d'habitants, à proximité de la Chine, a adopté ces mesures simples dès le début de la pandémie : lavage des mains, masque et gestes barrières, Ce pays n'a déploré qu'un très faible nombre de décès (une dizaine) soit, comparativement, plus de 1000 fois moins que les États-Unis.

On peut donc dire que, très loin de l'ambiance des bars et des cafés, les nouvelles mesures de précaution édictées ont été faciles à mettre en place dans les salles de sport en entreprise et elles n'ont fait que renforcer des habitudes déjà bien ancrées.

## Les effets délétères du confinement



Les effets du confinement sur la pratique sportive ont été très variables d'un lieu à un autre et d'une personne à une autre.

Les sportifs réguliers qui avaient réduit leur pratique, tendent maintenant à reprendre progressivement leurs habitudes.

À l'opposé, certains sédentaires ont découvert les bienfaits **du sport à domicile**.

Pourtant, de manière générale, les médecins s'accordent à dire que cette période n'a pas été bénéfique au maintien d'une bonne condition physique par le plus grand nombre.

Reprendre le chemin de la salle de sport ou du sport en extérieur s'impose !

### La reprise progressive

La reprise doit être **progressive** en particulier pour ceux qui auparavant avaient l'habitude d'un entraînement intensif, dépassant les trois séances par semaine.

Le déconditionnement physique est plus rapide que le déconditionnement cérébral et le danger serait que le corps ne puisse suivre les ordres du cerveau.

L'apparition de **crampes ou de courbatures** dans les jours suivant la reprise est la marque d'une reprise un peu trop intense.

Ce n'est pas grave. Pour accélérer la disparition de ces douleurs, il est préférable de **continuer de s'entraîner** et non de s'arrêter comme on aurait envie de le faire. Il faudra juste diminuer l'intensité et penser à bien s'hydrater.

Pendant cette période de réadaptation qui peut durer trois à six semaines selon l'état de forme ou l'âge, il faut **éviter ou diminuer l'alcool**.

### Faut-il choisir une activité particulière pour la reprise ?

Reprenez simplement votre activité habituelle de façon progressive.

Le déconditionnement, malheureusement, vient très vite. Après trois semaines d'arrêt, les performances diminuent. Après trois mois d'arrêt, le déconditionnement cardiovasculaire est net et il faudra **six mois** pour retrouver son niveau d'avant l'arrêt.

Pour cette raison, il est conseillé de ne pas arrêter totalement son activité sportive et d'essayer de garder **un minimum d'une séance par semaine** pour que le retour à une pratique intensive se fasse sans trop de difficulté.

La reprise peut aussi être l'occasion d'ajouter une activité de plein air à son l'activité en salle de sport habituelle.



## Au final

Des **coachs vigilants** toujours en première ligne, des **machines désinfectées** avant et après chaque usage, **une régulation des flux** de sportifs dans les salles respectant les normes recommandées par le ministère. Ainsi, toutes les conditions sont réunies pour une reprise de la pratique en salle en toute sécurité.

Le **certificat de non-contre-indication** à la pratique sportive reste le sésame pour débiter le sport en salle.

Il sera délivré sans difficulté, même après une atteinte par la covid dont la guérison a été dûment établie et en l'absence de risque particulier, comme la présence d'une comorbidité (diabète, hypertension artérielle) mal contrôlée par le traitement médical.

Le bon sens doit toujours prévaloir et en cas de fatigue anormale, de fièvre ou de sensation de malaise, il faudra différer le moment de la reprise sportive.

Les cardiologues du sport sont formels, il faut dans la mesure du possible **conserver une activité sportive** pour le maintien d'une bonne condition physique, gage d'une meilleure capacité à se rétablir en cas d'infection.



**Dr. Hubert Tisal**