

NOTE du médecin fédéral

Mars 2021

REPRISE DES COMPETITIONS

Émetteurs : B Rousseau en collaboration avec Dominique Joly, Pascal Le Gouic, Julien Mary
Date : 24/02/2021

L'arrêt prolongé des entraînements sportifs pose le problème du délai nécessaire d'entraînement avant de pouvoir reprendre les compétitions. Le principe général est que les compétitions se déroulent normalement après que les sportifs ont récupéré une bonne condition physique puis une technique gestuelle adéquate. La Covid est venue bouleverser tout cela. Actuellement, la priorité est de pouvoir mettre sur pied des rencontres voire des compétitions le plus rapidement possible après l'autorisation de reprise des entraînements. L'objectif de ce document est d'aider les différents intervenants sur le délai nécessaire avant cette reprise des compétitions.

Quoi qu'il en soit, la reprise d'entraînement ne devra pas être négligée et devra se faire de façon progressive.

Pour cela, il faut prendre en compte plusieurs éléments que sont l'âge des participants, le type d'activités pratiqués et des éléments purement organisationnels.

1 MINEURS/MAJEURS :

Le gouvernement a classifié la pratique des activités en fonction l'âge : mineurs ou majeurs. Nous rappelons que les majeurs sont en arrêt d'activité depuis fin Octobre 2020. Evidemment, nous ne pouvons que suivre les instructions données par l'état.

2 TYPES D'ACTIVITES SPORTIVES

Bien sûr, pour tous les sports, un minimum de condition physique est nécessaire avant de pouvoir reprendre la compétition. **Pour certaines activités, le manque d'entraînement entraînera une moins bonne exécution technique mais pour d'autres, ce manque de technique pourra entraîner des risques de blessures ou de chutes. C'est la raison principale pour laquelle le délai de reprise des compétitions ne sera pas le même d'une activité à une autre.**

2.1 SPORTS A RISQUE ELEVE

Dans ces sports, toute erreur technique peut entraîner une blessure pouvant être grave. C'est le cas de la gym féminine et masculine, en particulier du fait des chutes mais aussi des sports de combat dans lesquels une faute technique peut entraîner la blessure de l'adversaire.

2.2 SPORTS A RISQUE PEU ELEVE

En dehors des sports à risque de blessure élevé, il n'y a là aucune contre-indication à reprendre les compétitions dans les autres sports sauf à avoir récupéré une bonne condition physique, les prestations seront juste moins bonnes.

3 POUR LES SPORTS A RISQUE ELEVE

Pour les sports à risque élevé comme la gym, le risque est à pondérer par le niveau et le type de la compétition.

3.1 COMPETITIONS SUR PROGRAMME LIBRE

Ces compétitions sont les plus exigeantes d'un point de vue technique et donc les plus à risques. Ce sont ces compétitions qui seront reprises en dernier.

3.2 COMPETITIONS SUR PROGRAMME IMPOSÉ

Ces compétitions sont souvent moins exigeantes techniquement en particulier pour les premiers degrés. Elles pourront donc être reprises plus vite. Cependant, dès que les mouvements augmentent en technicité, les mêmes recommandations que pour les programmes libres s'imposent

ESSAI DE SYNTHÈSE :

1. ACTIVITES GYMNIQUES

• GYM FEMININE ET MASCULINE

Un délai de 6 semaines à 2 mois est nécessaire entre la reprise des entraînements et les compétitions sur programmes libres.

Pour les compétitions imposées et les premiers degrés, le délai peut être diminué à 3 semaines. Dès que la difficulté technique augmente, le délai de reprise tend vers 6 semaines à 2 mois.

• GRS ET TWIRLING

Un délai de 4 à 6 semaines est nécessaire entre la reprise des entraînements et les compétitions sur programmes libres.

2. SPORTS DE COMBAT

Un délai de 6 semaines est nécessaire entre la reprise des entraînements et les compétitions.

4. SPORTS A RISQUE PEU ELEVÉ

Pour tous les autres sports, un délai de 3 semaines est recommandé pour la reprise de la 1^{ère} compétition.

4 PARAMETRES ORGANISATIONNELLES

A côté des éléments concernant les pratiquants existent des critères organisationnels qui sont régis par une réglementation spécifique nationale ou locale.

- Jauge des participants, juges et bénévoles
- Jauge du public
- Restauration, buvette
- Hébergement
- Possibilités de déplacement