

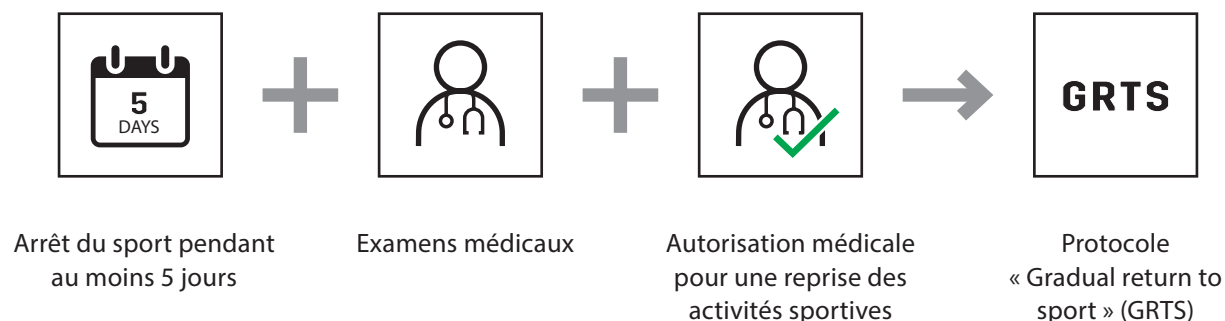
Protocole

# « Gradual return to sport » suite à une infection à la COVID-19

Etat au : 01.05.2022

Le présent protocole s'adresse aux médecins et aux chefs des équipes médicales des fédérations sportives nationales. Il complète les algorithmes décisionnels « [SARS-CoV-2 – Return to training and competition](#) » et explique la procédure de reprise des activités sportives pour les athlètes suite à une infection à la COVID-19.

Le protocole décrit une **augmentation progressive** des activités sportives jusqu'à la récupération complète de l'aptitude sportive. Avant de pouvoir reprendre leurs activités sportives après avoir contracté la COVID-19, les athlètes doivent impérativement suivre les recommandations contenues dans les algorithmes décisionnels « [SARS-CoV-2 – Return to training and competition](#) » et passer au minimum les étapes suivantes :



# Protocole

# « Gradual return to sport » (GRTS)

Etat au : 01.05.2022



Le retour progressif au sport (GRTS) s'effectue sous surveillance médicale et selon les recommandations décrites dans le schéma ci-dessous. Le passage d'une étape à l'autre ne peut se faire que si l'étape précédente a été franchie sans problèmes, ni symptômes. En présence de symptômes lors du GRTS (fatigue excessive comprise), l'athlète doit retourner à l'étape précédente et respecter une période de repos de 24 heures sans symptômes avant de poursuivre.

	<b>Etape 0</b> Minimum 5 jours	<b>Etape 1</b> Minimum 2 jours	<b>Etape 2a</b> Minimum 1 jour	<b>Etape 2b</b> Minimum 1 jour	<b>Etape 3</b> Minimum 3 jours	<b>Etape 4</b> Si les étapes 1 à 3 sont franchies sans problèmes	<b>Etape 5</b>
<b>Arrêt du sport</b>							
Description de l'activité	Période de repos minimale	Activité physique légère	Augmentation de la fréquence d'entraînement	Augmentation de la durée d'entraînement	Augmentation de l'intensité d'entraînement	Reprise de l'entraînement normal	<b>Reprise des compétitions</b> selon le calendrier spécifique à chaque sport
Activités autorisées	Marche, activités du quotidien, pas de sport, entraînement de base léger en cas d'absence de symptômes depuis 48 heures	Marche, footing léger, ergomètre, pas de musculation	Activités physiques simples, par ex. sauts et pas	Augmentation vers des entraînements plus complexes	Entraînement habituel	Entraînement habituel	
Intensité de l'effort (% du rythme cardiaque max.)		<70%	<80%	<80%	<80%	Intensité d'entraînement habituelle	
Durée de l'effort		(<15 Min.)	(<30 Min.)	(<45 Min.)	(<60 Min.)	Durée d'entraînement habituelle	
Objectifs de cette étape	Aménagement d'un temps de repos, protection du système cardio-respiratoire	Augmentation du rythme cardiaque	Augmentation progressive de l'effort, gestion des symptômes de fatigue post-virale	Coordination des mouvements et technique / tactique	Restauration de la confiance, consolidation de la capacité de performance	Récupération de la capacité de performance physique	
Monitoring	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup>	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup> - RPE <sup>3</sup>	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup> - RPE <sup>3</sup>	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup> - RPE <sup>3</sup>	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup> - RPE <sup>3</sup>	- Symptômes subjectifs <sup>1</sup> - Rythme cardiaque au repos - I-PRRS <sup>2</sup> - RPE <sup>3</sup>	

<sup>1</sup> Symptômes subjectifs : par ex. sommeil, stress, fatigue, courbatures.  
<sup>2</sup> [I-PRRS: Injury – Psychological Readiness to Return to Sport.](#)  
<sup>3</sup> [RPE: Rated Perceived Exertion Scale](#) (voir Maier, T. et al. 2016, p. 83).

## COVID-19: Return to sport

# Références

Etat au : 01.05.2022

1. Elliott, N., Martin, R., Heron, N., Elliott, J., Grimstead, D., & Biswas, A. (2020). Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *Br J Sports Med*, 54(19), 1174-1175.
2. Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale. *Journal of athletic training*, 44(2), 185-189.
3. Löllgen, H., & Ulmer, H. V. (2004). Das «Gespräch» während der Ergometrie: Die Borg-Skala. *Dtsch Arztebl*, 101(15), A1014-A1015.
4. Maier, T., Gross, M., Trösch, S., Steiner, T., Müller, B., Bourban, P., ... Tschopp, M. (2016). *Manual Leistungsdiagnostik*. Swiss Olympic.
5. Psychological Readiness to Return to Sport Scale. Abgerufen am 30. März 2021, von momsTEAM: