

Mise à jour #19 | 17 juin 2020

Canada



# Communiqué d'information COVID-19

## MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE :

### **Mise à jour au sujet de la maladie**

Le nombre de cas confirmés de COVID-19 est de plus de 8,3 millions avec plus de 4,3 millions de cas guéris et 446 000 décès. Le taux de mortalité au Canada est de 8 %. Tout comme au Canada, de nombreux pays continuent leur relance économique et l'assouplissement des restrictions.

Au Canada, nous avons plus de 99 500 cas, avec 8 200 décès et 61 000 (62%) guérisons. Sur les 29 000 cas actuellement actifs au Canada, 97 % sont classés comme légers. Le nombre de cas guéris continue d'augmenter et des tests plus approfondis dans de nombreuses provinces n'ont pas décelé de nouveaux cas significatifs. La courbe s'est en grande partie aplatie et les autorités santé locales se concentrent sur les flambées pour limiter leur propagation.

Cet assouplissement progressif des restrictions aura un effet sur l'entraînement et l'accès aux installations, mais les délais varieront selon les régions et les sports. Les athlètes et les sports travaillent tous sur des plans et utilisent les lignes directrices énoncées dans l'outil de retour au sport et la récente publication de COVID-19 : Cadre de retour au sport de haute performance du groupe de travail sur le retour au sport de haut niveau.

### **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. Suite aux récents changements, la plupart des instituts commencent à ouvrir, du moins partiellement. 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.

#### **INS Québec**

L'installation a ouvert ses portes le 15 juin avec la coopération du gouvernement provincial. Les sports et les athlètes sont invités à vérifier quels services sont disponibles et comment y accéder.

#### **ICS de l'Ontario**

La réouverture progressive a commencé le 4 juin. Veuillez vérifier auprès de l'institut quels services sont disponibles et comment y accéder.

#### **ICS de Calgary**

L'ICS de Calgary et son centre d'entraînement de haute performance ouvriront leurs portes le 6 juillet 2020. Les organismes nationaux de sport résidents et les athlètes qui sont brevetés, qualifiés et/ou qui s'entraînent pour les Jeux olympiques/paralympiques d'été de 2021 ou les Jeux olympiques/paralympiques d'hiver de 2022, et qui sont approuvés par leur ONS respectif pour s'entraîner, auront la priorité pour l'entraînement intérieur en groupe. Les athlètes doivent contacter leur entraîneur de musculation ou le responsable de l'ÉSI de l'ICS de Calgary pour obtenir des informations plus spécifiques.

### **ICS Pacifique**

Ouverture le 15 juin dernier. Veuillez vous renseigner auprès de l'institut pour connaître les services disponibles et comment y accéder.

### **Retour à l'entraînement des clubs et des groupes**

Le groupe de travail sur le retour au sport a publié le document COVID-19 : Cadre du retour au sport de haute performance ainsi qu'un outil d'évaluation et d'atténuation des risques pour les clubs. Des copies en français et en anglais de ces documents sont disponibles sur le site web d'À nous le podium (**COVID-19 Resources**). Plusieurs plans de retour à l'entraînement des différents sports sont fondés sur ces lignes directrices.

### **Déplacements pour l'entraînement**

Suite à l'examen des réglementations provinciales, le CCMS a fourni un résumé des directives concernant les déplacements d'une région à une autre pour l'entraînement. Il s'agit d'une situation qui évolue et nous recommandons de vérifier les liens puisque les provinces modifient leurs recommandations au fur et à mesure que la situation le permet.

**(Lignes directrices provinciales sur les voyages)**

### **Mise à jour sur la santé mentale**

Les émotions sont vives alors que plusieurs personnes reprennent les interactions sociales et l'entraînement en groupe. Il faut s'attendre à un large éventail d'expériences, notamment l'excitation, la joie, la surprise, le soulagement, l'indifférence, la réticence, l'anxiété, la peur, la culpabilité et même le ressentiment. Il est normal que les athlètes, les entraîneurs et le personnel se sentent perdus, confus et stressés de devoir se familiariser avec de nouveaux environnements et respecter de nouvelles réglementations. L'information varie régulièrement et une communication ouverte et honnête est donc essentielle pendant cette transition. Vous trouverez ci-dessous des exemples de préoccupations ou de problèmes que les gens peuvent rencontrer et des stratégies pour y répondre.

### **Préoccupations/enjeux**

- Messages contradictoires
- Fatigue et surcharge mentale
- Réduction de la patience et de la tolérance
- Confusion quant au rôle au sein de l'équipe
- Tactiques de peur pour maximiser le respect des règles
- Peur d'être pénalisé si l'on ne reprend pas l'entraînement ou si l'on a pris du retard (par exemple, en matière de condition physique, de compétences)
- Manque de sensibilisation et de vigilance dû à la culture de l'invincibilité
- Manque de sécurité physique et psychologique (ex. départ de la maison, réduction du personnel dans la salle d'entraînement)
- Peur et frustration face à ceux qui ne respectent pas le protocole
- Fluctuation de la motivation et de la concentration en raison de l'absence de compétitions

### **Stratégies**

- Nommer et normaliser les réactions

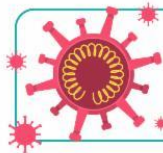
- Explorer la préparation psychologique pour le retour à l'entraînement en groupe
- Établir des plans de sécurité personnalisés en fonction des besoins et des préférences
- Utiliser des questions axées sur les solutions pour promouvoir l'efficacité personnelle plutôt que la peur
- Surveiller les expériences/réactions (ex. : vérification de l'humeur selon un code de couleur)
- Accepter et faire place à la vulnérabilité
- Rester honnête, ouvert et transparent
- Fournir l'autonomie nécessaire pour prendre des décisions pour soi-même
- Prendre soin de soi au quotidien (par exemple, être attentif, établir des liens avec la famille)
- Identifier les obstacles et les réponses efficaces à y apporter
- Respecter les directives du sport sécuritaire (par exemple, pas de pesées)
- Utiliser la résilience et les aptitudes mentales pour atténuer le stress
- Agir avec prudence afin de ne pas être dépassé
- Offrir un soutien en personne et/ou en ligne (ex. préparateur ou professionnel de la santé mentale)

En fin de compte, la priorité est de prendre un engagement de responsabilité sociale pour protéger la santé, la progression de l'entraînement et les performances de chacun. Promouvoir le rôle de citoyen modèle et renforcer la collaboration et le soutien. *Nous sommes solidaires !*

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



Éviter les endroits bondés et tous les déplacements inutiles



## SYMPTÔMES

● Commun ● Moins typique



## INCUBATION

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez 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](mailto:mwilkinson@olympic.ca)
- Dr. Andy Marshall, Comité paralympique canadien : [amarshall@paralympic.ca](mailto:amarshall@paralympic.ca)
- Dr. Suzanne Leclerc, Institut national du sport du Québec : [sleclerc@insquebec.org](mailto:sleclerc@insquebec.org)
- Dr. Doug Richards, Institut canadien du sport de l'Ontario : [drichards@csiontario.ca](mailto:drichards@csiontario.ca)
- Dr. Brian Benson, Institut canadien du sport de Calgary : [bbenson@csicalgary.ca](mailto:bbenson@csicalgary.ca)

- Dr. Paddy McCluskey, Institut canadien du sport du Pacifique : [pmccluskey@csipacific.ca](mailto:pmccluskey@csipacific.ca)