



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

## **RECOMMANDATIONS SUR LE DÉCONFINEMENT**

### **Sommaire**

- 1) PRÉAMBULE**
  
- 2) RECOMMANDATIONS DE LA COMMISSION MÉDICALE NATIONALE DE LA F.F.TRI.**
  - 1) LES RISQUES DU DÉCONFINEMENT**
  - 2) RECOMMANDATIONS D'HYGIÈNE PERSONNELLE ET DE DISTANCIATION SOCIALE AU QUOTIDIEN**
  - 3) AXE SPORTIF : ÉVITER LE SURENTRAÎNEMENT**
  - 4) AXE NUTRITIONNEL : CONSEILS EN MACRO ET MICRONUTRIMENTS**
  - 5) SPORT, DISTANCIATION ET TRANSMISSION DU VIRUS**
  - 6) ACTIVITÉS AQUATIQUES**
  - 7) ACTIVITÉS INDIVIDUELLES INTÉRIEURES**

---

### **1. PRÉAMBULE**

Ces recommandations sont à respecter conformément au [courrier adressé par le Président de la Fédération Française de Triathlon en date du 8 mai 2020](#).

[Décret n° 2020-548 du 11 mai 2020](#)

La fiche synthétique décret en fin de document.

[Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives](#)

[Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive](#)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

## 2. RECOMMANDATIONS DE LA COMMISSION MÉDICALE NATIONALE DE LA F.F.TRI.

Les recommandations qui suivent se sont inspirées des diverses opinions des spécialistes en médecine, cardiologie et nutrition du sport, français et internationaux, ainsi que des organismes de conseil en santé publique.

### 1) LES RISQUES DU DÉCONFINEMENT

Il y a trois risques à prendre en compte qu'il faut ne pas méconnaître.

**Sur le plan traumatologique**, les athlètes qui n'ont pas eu ou qui ont eu peu d'activité pendant les deux mois de confinement doivent reprendre très progressivement leurs divers sports pour éviter les blessures (nombreuses études<sup>1</sup>), en particulier la course à pied qui est la plus traumatisante et exigeante des trois sports. Ceux d'entre vous qui sont concernés doivent faire le point avec leurs entraîneurs pour organiser une reprise adaptée ou voir leur médecin, surtout si des plaintes ostéoarticulaires sont apparues.

**Sur le plan cardiologique**, si vous avez eu des signes tels que des douleurs thoraciques, des palpitations, un essoufflement anormal, perte de connaissance, vous devez voir un cardiologue afin d'évaluer votre état cardiologique avant de reprendre une activité sportive. Si vous avez été infecté par le virus COVID 19, les formes graves ont engendrées des atteintes cardiaques qui nécessitent une évaluation mais même si vous avez eu une forme mineure. Les cardiologues du sport ont évoqué le risque de présenter une myocardite et/ou des pathologies rythmiques (1,2). Ils conseillent de consulter votre médecin traitant avant de reprendre une activité physique intense pour évaluer l'intérêt d'un bilan cardiologique.

**Sur le plan infectieux et de la santé publique**, lors de ce déconfinement, nous souhaitons que vous ne contractiez pas cette pathologie. Nous devons éviter également de contaminer d'autres personnes pour ne pas favoriser la survenue d'une deuxième vague. Si le triathlon est un sport non collectif et sans contact, les situations de transmission du virus sont toutefois présentes. La natation, quand elle est pratiquée de manière habituelle, s'effectue avec des personnes proches les unes des autres, ce qui ne permet pas de respecter la distanciation sociale. Cela est aussi vrai pour le vélo et la course à pied. Des études

---

<sup>1</sup> Mujika 2000, Bosquet 2012, Sotiropoulos 2009, Silva 2016, Suarez-Arrones 2019, Christensen 2011, Thomassen 1985, Rodriguez-Fernandez 2018



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

intéressantes sur la dispersion des particules virales émises par voie respiratoire par une personne lors de la marche ou de la course à pied poussent à être prudent sur la pratique collective (3,4).

## 2) RECOMMANDATIONS D'HYGIÈNE PERSONNELLE ET DISTANCIATION SOCIALE AU QUOTIDIEN

- A ce jour, la prise de température n'est pas un élément fiable de dépistage (même si cela est un signe qui doit inciter à consulter) (5).
- L'utilisation des solutions hydro-alcooliques est très importante pour éviter la transmission par les mains: vous trouverez ci-dessous un lien pour une information complète sur son usage, et questions diverses (6).
- Le port de gants peut être utile dans certaines situations mais ils ont le désavantage de garder ou de fixer le virus sur le latex. Des erreurs peuvent être faites lors de la manipulation. Ce n'est pas le mode de protection à privilégier. Il est préférable de se désinfecter les mains.
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviettes ...) doit être proscrit.
- Restez à 1 mètre d'une personne porteuse d'un masque et à 2 mètres pour les personnes sans masque.

*Précision réglementaire.*

*Ces préconisations complètent l'annexe 1 du Décret n° 2020-548 du 11 mai 2020 qui fixent les mesures d'hygiène suivantes :*

- *se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique ;*
- *se couvrir systématiquement le nez / la bouche en toussant ou en éternuant dans son coude ;*
- *se moucher dans un mouchoir à usage unique, à éliminer immédiatement dans une poubelle ;*
- *éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.*

*Les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.*



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

### 3) AXE SPORTIF : ÉVITER LE SURENTRAÎNEMENT

Nous vous rappelons **qu'il a été montré par de nombreux travaux (7,8,9)** que l'augmentation trop rapide de la pratique sportive en intensité et/ou en volume est à risque de faire baisser l'immunité !!! Or dans cette phase de déconfinement, une bonne immunité est un élément très important à conserver.

#### QUAND LES RISQUES SONT-ILS MAXIMAUX ?

Le risque de baisse de l'immunité peut être élevé pendant des **périodes d'exercice inhabituellement élevé**, surtout si **d'autres facteurs de stress sont présents** : l'anxiété, les voyages internationaux dans plusieurs fuseaux horaires, les troubles du sommeil, les températures extrêmes ou un faible apport énergétique alimentaire et nutritionnel (cf ci-dessous).

### 4) AXE NUTRITIONNEL

Comme nous venons de le dire, il est conseillé des apports nutritionnels corrects pendant et après les séances d'entraînement : glucides 15 min avant effort et 30-60 g par heure (10) + des apports en protéines satisfaisants sur la journée et 20-30 g juste après les séances (11). De bons apports nutritionnels en micronutriments sont importants aussi pour garder une bonne immunité.

Nous vous recommandons de veiller à apporter dans votre alimentation :

Du zinc : il a été montré depuis longtemps son action dans l'immunité et semble être actif contre ce virus (12) ;

De la vitamine D : elle a montré son rôle favorable dans l'immunité et la prévention des infections respiratoires virales (à noter qu'un déficit est fréquemment retrouvé chez un tiers des triathlètes sur liste SHN) (13) ;

Des acides gras de type oméga 3 : ils sont indispensables pour apporter une action favorable au processus de défense et éviter une réaction inflammatoire lors des infections (importante dans la COVID19) (14) ;

Les probiotiques (et prébiotiques) : ils ont deux actions, une directe en stimulant l'immunité, l'autre en permettant la bonne absorption des nutriments de votre alimentation (15).



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

## 5) SPORT, DISTANCIATION ET TRANSMISSION DU VIRUS

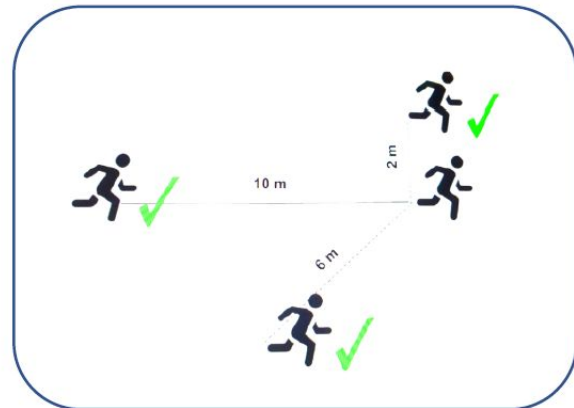
Nous vous recommandons lors des prochaines semaines de faire très attention et de **limiter les activités collectives en l'absence de masque** car c'est lors de cette période que le risque de deuxième vague est le plus important.

Il faut privilégier une reprise individualisée de la pratique sportive ++++ (16,17)

- Sans attestation dérogatoire de déplacement.
- Dans un périmètre défini par un rayon de 100 km de son lieu de résidence ou uniquement dans le département de son lieu de résidence.
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum comprenant l'entraîneur.
- Dans des zones de faible densité de population, ou si possible dans des espaces dédiés, permettant d'éviter le croisement avec d'autres personnes et toujours dans la limite de 10 personnes maximum comprenant l'entraîneur.
- En extérieur.
- Et sans aller dans des vestiaires.

**Les critères de distanciation pour la course à pied et le vélo sont les suivants :**

- **File indienne 10m**
- **En quinconce**, la distance peut être réduite à **6 m** en privilégiant un écart à **45°** par rapport à l'athlète sur le côté et en évitant l'alignement des athlètes
- **Côte à côte**, minimum **2 m**



**Respectez et faites respecter ces distances !!!**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

## 6) ACTIVITÉS AQUATIQUES

Dans la mesure où des équipements publics seraient ré-ouverts (cela relève de la compétence des autorités publiques et locales) ou si l'accès aux plans d'eau, lacs ou aux plages était possible, il conviendra de :

- Respecter une distanciation physique minimale (des distances précises n'ont pas été définies) et les règles comportementales des baigneurs (bonnet, douche, pédiluves, absence de troubles digestifs) dans les bassins et les espaces d'une piscine collective.
- Ne pas laisser accéder aux piscines les personnes présentant des signes respiratoires ou digestifs.
- Respecter les gestes barrières.
- Eviter les lieux de baignade qui n'ont pas de surveillance de la qualité des eaux car même si le virus ne résiste pas beaucoup dans l'eau, il est présent dans les selles des personnes infectées (18).

## 7) ACTIVITÉS INDIVIDUELLES INTÉRIEURES

Les activités sportives individuelles intérieures chez soi sont toujours une bonne pratique dénuée de risque.

---

### **Références :**

(1) Kochi AN, Tagliari AP, Forleo GB, Fassini GM, Tondo C. Cardiac and arrhythmic complications in Covid-19 patients. J Cardiovasc Electrophysiol. 2020 Apr 9. doi: 10.1111/jce.14479

(2) JACC ; 10 April 2020 ,Translational Perspective ; The Heart in COVID19: Primary Target or Secondary Bystander?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452302X20301546?via%3Dihub>

(3) Preprint Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running B. Blocken 1,2, F. Malizia 2 , T. van Druenen 1 , T. Marchal 3,4 ; p 1-12  
[http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

- (4) Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19. Bourouiba, L. JAMA, 2020
- (5) Avis du Haut Conseil de la santé publique relatif à un contrôle d'accès par prise de température dans la préparation de la phase de déconfinement en lien avec l'épidémie à Covid-19 28 avril 2020 ; p1-18
- (6) Les solutions hydroalcooliques en 43 questions ; AHPH ;  
[http://www.ahp-hygiene.org/view.php/Livret\\_SHA\\_43questions.pdf](http://www.ahp-hygiene.org/view.php/Livret_SHA_43questions.pdf)
- (7) Effets de l'exercice sur la fonction immunitaire. Sports Sc Exchange, Gleeson M., 28: 1-6, 2015
- (8) Récupération du système immunitaire après l'exercice. Acta Physiol Scand Pedersen BK, Rohde T, Ostrowski K. 162: 325-332, 1998
- (9) Position statement. Première partie : fonction immunitaire et exercice. Exerc Immunol Rev Walsh NP, Gleeson M, Shephard RJ, Gleeson M, Woods JA, Bishop NC, Fleshner M, Green C, Pedersen BK, Hoffman-Goetz L, Rogers CJ, Northoff H, Abbasi A, Simon P. 17: 6-63, 2011.
- (10) Effect of prolonged exercise and carbohydrate ingestion on type 1 and type 2 T lymphocyte distribution and intracellular cytokine production in humans. J Appl Physiol Lancaster GI, Khan Q, Drysdale PT, Wallace F, Jeukendrup AE, Drayson MT, Gleeson M. 98: 565-571, 2005
- (11) Costa RJ, Oliver SJ, Laing SJ, Waiters R, Bilzon JL, Walsh NP. Influence du moment de l'ingestion post-exercice de protéines de post-exercice sur certains indices immunitaires. Int J Sport Nutr Exerc Metab 19: 366-384, 2009.
- (12) The Role of Zinc in Antiviral Immunity Scott A Read, Stephanie Obeid, Chantelle Ahlenstiel, Golo Ahlenstiel Advances in Nutrition, Volume 10, Issue 4, July 2019, Pages 696–710
- (13) Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data ; BMJ 2017; 356 Published 15 February 2017
- (14) supplémentation en oméga 3: que conseiller aux sportifs ? la medecine du sport.com ; GARREL C. 25.01.2014
- (15) Daily probiotic's (Lactobacillus casei Shirota) reduction of infection incidence in athletes. Gleeson M1, Bishop NC, Oliveira M, Tauler P. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2011 Feb;21(1):55-64
- (16) Activités physiques et distanciation sociale; Préconisations du Haut Conseil de la santé publique :  
[https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200424\\_corsarcovmesdesanpubenpopgnr.pdf](https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200424_corsarcovmesdesanpubenpopgnr.pdf)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

(17) Guideline de la fédération internationale de triathlon :

[https://www.triathlon.org/uploads/docs/20200430\\_Covid19\\_Guidelines.pdf](https://www.triathlon.org/uploads/docs/20200430_Covid19_Guidelines.pdf)

(18) Covid 19 : fréquentation des eaux de baignade ; Haut Conseil de la santé publique

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=814>

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

CODE APE 9312 Z - N° SIRET 337 535 868 00034







FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60

www.fftri.com  /F.F.TRI  @FFTRI

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

CODE APE 9312 Z - N° SIRET 337 535 868 00034

