

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
CENTRE NATIONAL DE MEDECINE DU SPORT



**PROTOCOLE SANITAIRE
DE REPRISE
DES ENTRAINEMENTS DE LA LIGUE
DE FOOTBALL PROFESSIONNEL**





Sommaire

Préambule	Page 02
Mesures Générales	Page 03-05
Mesures préventives d'ordre médical	Page 06-09
Concepts préventifs lors de l'entraînement footballistique	Page 10-12
Conclusion	Page 13

Préambule :

Dans le cadre de la levée progressive du confinement entamé par les autorités, qui concerne le secteur des sports notamment, la préparation à la reprise de la saison footballistique est à l'ordre du jour.

L'Algérie est actuellement en situation épidémiologique active par rapport à la COVID-19. Malgré la tendance baissière des chiffres des derniers jours, nous ignorons l'évolution de l'épidémie, les fluctuations ultérieures ne peuvent être prédites.

Les enjeux sanitaires et économiques imposent la prudence et la spécification de la population concernée par la reprise sportive, qui requiert le respect et la préservation de la sécurité sanitaire de la population sportive et générale.

1 Mesures générales :

Celles-ci –applicables aux sportifs et à leur entourage– concernent les modalités de gestion et d’organisation des infrastructures sportives, d’hébergement, de restauration, ainsi que de tout lieu par lequel transite le sportif :

- *Contrôle de la température corporelle à l’entrée de toute structure (pistolet frontal) ;*
- *Strict respect des mesures de distanciation sociale et physique ;*
- *Proscription de tout contact physique social, tel que les poignées de mains, accolades ou embrassades ;*
- *Sensibilisation des athlètes et acteurs gravitant autour, par des moyens de communication sémiologique simples ;*
- *Hygiène rigoureuse des mains (lavages réguliers / SHA), notamment lors des repas, après manipulation de tout matériel (commun à fortiori) ou surface inerte ;*
- *Restriction du nombre de personnes accédant aux infrastructures d’entraînement (quelle qu’en soit la nature) selon les phases (voir détails ci-dessous)*
- *Mise en place de créneaux horaires, à respecter scrupuleusement ;*
- *Mise en place d’un plan de gestion des flux, notamment au niveau des zones d’accès et des goulots d’étranglement ;*
- *Organisation de la circulation avec marquage au sol ;*
- *Distanciation au niveau du banc de touche ;*
- *Veille au respect du port obligatoire du masque par tous, sportifs y compris et ce sauf considération spécifique (entraînements) ;*
- *Veille à l’hygiène et à l’organisation sanitaire des structures et locaux ;*
- *Nettoyage des appareils de musculation : poignées, manettes de réglage, sièges et dossiers, goupilles de sélection des charges, consoles de commandes ;*
- *Procédures d’ordre administratif :*

Mise en place d'une commission de surveillance de la veille à l'application du protocole sanitaire :

- o Désignation d'un « COVID Manager », obligatoirement médecin, responsable de la veille à la stricte application de toutes les consignes ;
 - o Responsabilisation des athlètes et staffs, chacun à son échelle, avec engagement écrit et signé ;
 - o L'athlète et les membres du staff s'engagent à signaler tout symptôme pouvant se rapporter à la COVID-19 dès son apparition, ou tout contact proche avec un COVID+, et à ne pas se présenter à l'entraînement le cas échéant ;
 - o Exclusion de toute personne ne respectant pas les règles de prévention édictées ;
 - o Tenue d'un registre recensant toutes les personnes accédant aux diverses structures, ainsi que leurs coordonnées, afin de faciliter toute éventuelle enquête épidémiologique si un cas positif est déclaré.
- . Impérativité d'anticiper le volet relatif aux calendriers des compétitions, afin de mieux sécuriser le processus de reprise.

1. HTR :

Valable pour tous les personnels (HTR/ staffs) et tous les footballeurs :

- Hygiène rigoureuse des mains
- Masque chirurgical obligatoire, en tout lieu et pour tous
- Respect des mesures de distanciation sociale

• **Hébergement :** *(lors de la mise au vert ou stages de regroupement)*

- *Chambre individuelle pour chacun ;*
- *Sanitaires et salles d'eau individuelles ;*
- *Aération naturelle efficace ;*
- *Climatisation interdite dans les espaces communs ;*
- *Masque chirurgical obligatoire pour tous (personnel de l'hôtel notamment)*

dans les lieux communs, avec respect des mesures de distanciation.

• **Transport :**

- *Utilisation de grands autobus ;*
- *Occupation d'un siège sur deux ;*
- *Libération d'une ligne sur deux ;*
- *Aération efficace ;*
- *Masque chirurgical obligatoire pour tous (footballeurs, staffs et chauffeur)*

• **Restauration :**

- *Masque chirurgical obligatoire en permanence pour le personnel de cuisine et de service ;*
- *Positionnement en quinconce, dans le respect des mesures de distanciation (1,5 m entre chaque personne, en quinconce) ;*
- *Accès au restaurant par petits groupes (éviter les goulots d'étranglement) ;*
- *Stricte observance des mesures d'hygiène (personnel et athlètes)*



2 Mesures préventives d'ordre médical :

- *Sensibilisation des athlètes et staffs par la Fédération Algérienne de Football (F.A.F.) et la Ligue de Football Professionnel (L.F.P.);*
- *Responsabilisation des athlètes et staffs, chacun à son échelle, avec engagement écrit et dûment signé ;*
- *Suivi régulier par les médecins de clubs des athlètes et staffs concernés, basé sur l'analyse clinique et paraclinique, notamment par PCR :*
 - *A la reprise des entraînements*
 - *Avant tout stage de regroupement sportif*
 - *72h avant les matchs*
 - *Pour tout cas suspect (symptomatologie ou contact confirmé)*
 - *Avant et après les déplacements à l'étranger*
- *Apports nutritionnels adaptés, supplémentation en vitamines du groupe B, C et D et en oligoéléments antioxydants dont zinc et magnésium ;*
- *Repos et sommeil suffisants.*

Couple **SEROLOGIE – PCR COVID 19**

- *Tous les footballeurs, staffs technique et médical doivent être préalablement testés à la COVID-19*
 1. *J0 :*
 - *PCR + sérologie COVID-19 + P.C.M.A. (dossier médical pré-compétition)*
 2. *J14 :*
 - *Sérologie COVID-19 chaque 15 jours (valable lors de toute la phase préparatoire) : PCR si IGM positif*
 - *PCR pour tous cas suspect (symptomatologie évocatrice ou contact confirmé, quel que soit le résultat de la sérologie)*
 3. *Avant la partie II de la PPS : PCR*

4. 72 heures avant chaque rencontre amicale : PCR pour les joueurs et staffs
- Impérativité du dépistage et suivi PCR ;
 - Les tests sérologiques rapides (détection de l'anticorps) ne constituent pas et ne devraient en aucun cas être un substitut à la PCR ;
 - Le test rapide d'antigène de la COVID-19 (validé par la FDA), présente des avantages en termes de vitesse, simplicité et accessibilité ; et pourrait constituer une alternative à la PCR au profit d'un plus large public (autres ligues sportives) ;
 - tous les cas positifs devront être déclarés au SEMEP (service d'épidémiologie et de médecine préventive) des localités concernées ;
- L'interprétation des résultats biologiques ne doit pas se faire indépendamment des données cliniques et anamnésiques. En cas de cas positif avéré, la conduite à tenir avant la reprise sportive devra suivre l'organigramme ci-infra.



Cardiovascular Recommendations to RTP in athletes with negative COVID-19

- RTP without restriction, no need for cardiac assessment
- Maintain social distance and appropriate hygiene
- Close monitoring for development of symptoms

Cardiovascular Recommendations to RTP after positive COVID-19 infection

Asymptomatic No Comorbidity*

- 2 weeks resting after positive test
- ASCR after 2 negative PCR test

Cardiac Assessment

- History & PE
- 12 leads ECG
- TT Echocardiogram

Mild Symptoms or Asymptomatic with Comorbidity*

- During symptomatic period resting
- Resting for additional 2 weeks of convalescence after symptoms resolution
- ASCR after convalescence and 2 negative PCR test

Cardiac Assessment

- History & PE
- 12 leads ECG
- TT Echocardiogram
- hs-Tn & hs-PCR
- Exercise test
- Symptoms / Comorbidities guided

Moderate disease (hospitalization)

- During symptomatic period resting
- Resting for additional 2 weeks of convalescence after symptoms resolution
- ASCR after convalescence and 2 negative PCR test

With Cardiac involvement**

Without Cardiac

Cardiac Assessment

- History & PE
- 12 leads ECG
- TT Echocardiogram
- hs-Tn & hs-PCR
- Exercise test
- 24 hs Holter monitoring
- CMR

Severe Disease (hospitalization ICU)

No sports participation 3-6 months
(Myocarditis RTP Guidelines¹²)

After 3-6 months

(*) Comorbidities

- Diabetes Mellitus
- Arterial Hypertension (under medical treatment)
- Myocardial fibrosis (previous myocarditis)
- Moderate valve regurgitation
- History of cardiac arrhythmias
- Previous TED
- Other relevant cardiovascular conditions

() Cardiac involvement**

- hsTn >99th percentile and/or
- Abnormal Cardiac Study

Cardiovascular Recommendations to RTP during COVID-19 pandemic (Australian Institute of Sport) . (Abbreviations: RTP return to play, TED thromboembolic disease, hs-TN high sensitivity troponin, hs-RCP high sensitivity reactive Cprotein, ASCR athlete screening, PCR spolymerase chain reaction, PE physical examination, ECG electro cardiogram, TT trans thoracic, CMR cardiac magnetic resonance.

• La rencontre sera ajournée en cas de positivité de trois joueurs ou plus.

3. Concepts préventifs lors de l'entraînement footballistique :

- *Port du masque et respect de la distanciation physique : le respect des distances ci-infra doit être impératif lors des séances d'entraînement avant la première phase, un marquage au sol pouvant servir de repère aux athlètes et entraîneurs :*
 - *Au repos : 01 mètre ;*
 - *Effort statique : surface de 04 mètres carrés ;*
 - *Effort dynamique : 16 mètres carrés ;*
 - *Course : 10 m linéaires ;*
 - *Toutes les distances doivent être revues à la hausse par temps venteux.*
 - *Hygiène des mains (lavages réguliers / SHA) ;*
 - *Fermeture des sanitaires, vestiaires et douches collectifs, ainsi que des saunas et bassins ;*
 - *Adoption du concept du « get in, train and get out » (arriver à la séance en tenue d'entraînement, se changer et se doucher dans sa propre chambre) ;*
 - *Matériel strictement individuel si possible,*
 - *Nettoyage et désinfection régulière de tout matériel commun (notamment pédagogique et en salle de sport) ;*
 - *Bouteilles d'eau strictement personnelles (à numéroté) ;*
 - *Limitation stricte et régulation du flux d'athlètes accédant aux espaces fermés notamment salle de musculation, avec jauge maximale de 16 m2 par personne*

(exemple : une salle de 160 m² a une capacité maximale de 10 personnes) avec désinfection du matériel après chaque passage ; les salles doivent être spacieuses et bien ventilées ;

La veille au respect des consignes suscitées se fera sous la responsabilité du « Covid Manager » (médecin du club)

- *Prévention des blessures par un entraînement graduel, respectant la progressivité PPG-PPS (rôles primordial des préparateurs physiques) ; la durée de la phase des entraînements doit être de 6 – 8 semaines.*
- *Maintien d'une intensité modérée lors des entraînements, sans dépasser 80% de la VMA lors de la phase I (14 jours)*

• **Phases de reprise des entraînements :**

• **1.PPG : 14 jours.**

- *Entraînement monoquotidien, d'une durée de 45-60 min*
- *Progressivité des entraînements, avec introduction graduelle d'exercices individuels spécifiques au football*
- *Entraînement orienté vers le travail aérobique, minimisant le travail de force explosive*

- *Toute la phase doit se dérouler à moins de 80 % de la VMA*

• **2. PPS : 30 jours**

Partie I (10 jours) : groupe de cinq (05) athlètes au maximum (respect de la distanciation)

- *Entraînement monoquotidien, d'une durée maximale de 75 minutes*
- *Introduction progressive des exercices d'entraînement spécifiques de groupe*
- *augmentation progressive de l'intensité de l'entraînement en session avec le temps approprié pour la récupération (**groupe de 05**)*
- *augmentation graduelle du travail en intensité, en respectant des périodes de récupération*

- *situations de mise en jeu spécifiques*
- Partie II (20 jours) : groupe de dix (10) athlètes et plus (PCR préalable obligatoire)*
- *séances de 75 – 90 mn*
 - *introduction d'exercice de vitesse*
 - *affinement situations de mise en jeu spécifique*

La veille au respect de toutes les consignes sus citées se fera sous la tutelle des responsables de la fédération, notamment du « COVID Manager ».

Conclusion :

La levée progressive du confinement étant en cours, le secteur du football n'est pas en reste, le projet de reprise est imminent.

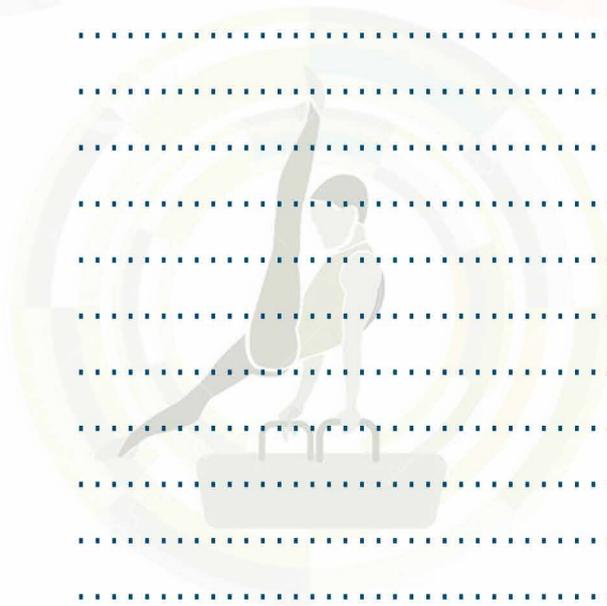
Aussi grande que puisse être notre vigilance, nous sommes conscients que les protocoles et les mesures édictés et présentés dans ce manuel, élaboré dans le cadre de la prévention de la COVID-19, de la protection des athlètes et de la population, peuvent être émaillés d'insuffisances et de difficultés de mise en œuvre sur terrain ; il est de ce fait impératif que tous les acteurs dont footballeurs, staffs, et personnel gravitant autour soient dûment impliqués, et que la responsabilité individuelle de chacun soit pleinement engagée.

Le document ci-présenté sera probablement sujet à des mises à jour qui dépendront de l'évolution de la situation sanitaire et des recommandations gouvernementales.



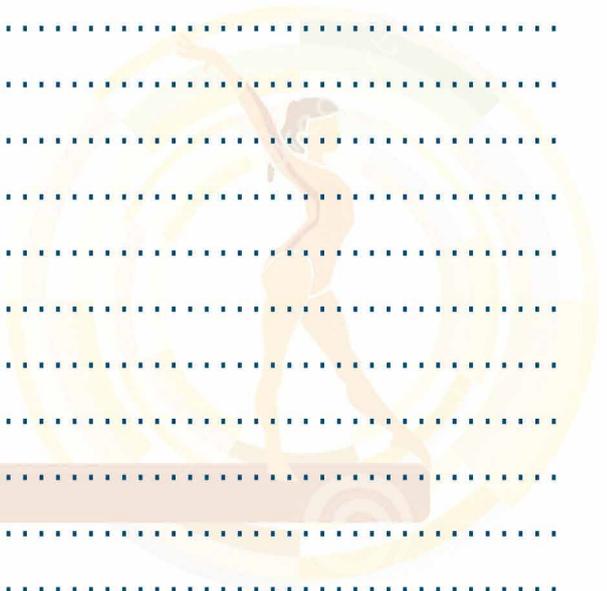
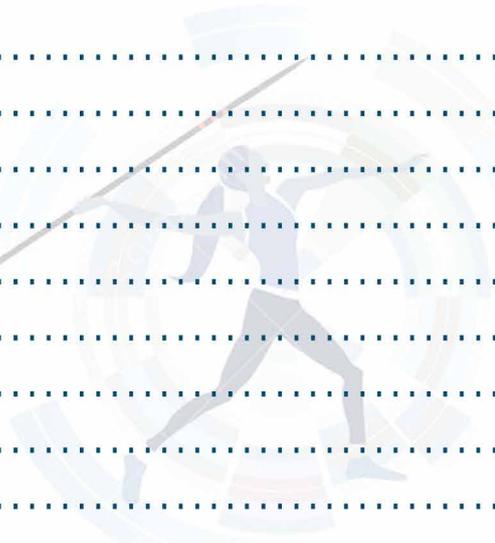
Note

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



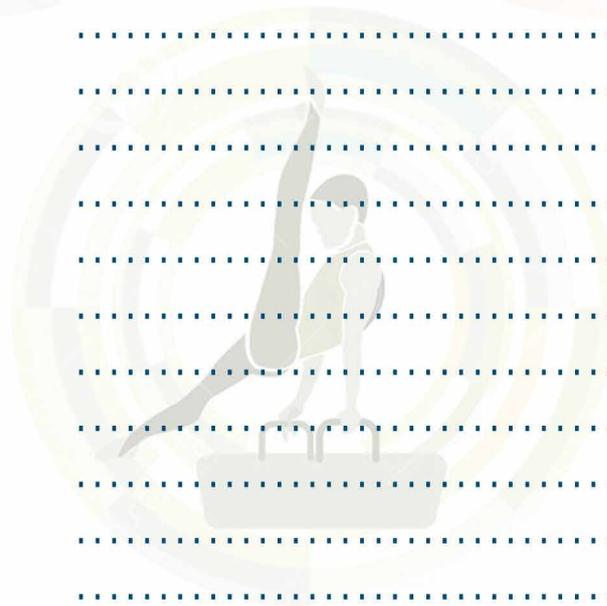
Note

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Note

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
CENTRE NATIONAL DE MEDECINE DU SPORT



PROTOCOLE SANITAIRE
DE REPRISE
DES ENTRAINEMENTS DE LA LIGUE
DE FOOTBALL PROFESSIONNEL