



Cher(e)s athlètes, accompagnatrices, accompagnateurs

Du Championnat Régional des 24 Heures d'Albi

Nous sommes à quelques jours de la compétition

Cette année, ce championnat va se dérouler dans des conditions sanitaires particulières. La COVID19 touche notre pays depuis le mois de mars et circule actuellement de façon importante sur l'ensemble du territoire. L'évolution de l'épidémie dans de nombreuses régions est mauvaise et nous ne disposons actuellement d'aucun traitement. Seuls les gestes barrières, le port du masque et le lavage des mains permettent de limiter le risque de contamination.

Afin de prendre en compte au mieux ce risque nous allons vous demander de respecter un certain nombre de règles avant, pendant et après ce championnat.

Avant le championnat :

- Si vous présentez des symptômes cliniques : fatigue anormale, fièvre, toux, difficulté respiratoire, perte du goût, de l'odorat, douleurs musculaires anormales, troubles digestifs ; alors vous êtes probablement en train de faire une COVID19. Vous êtes alors particulièrement contagieux. Nous vous demandons de vous isoler, de vous faire dépister et de ne pas venir à ALBI.
- Si vous avez un doute sur votre état de santé : isolez-vous, respectez les gestes barrières envers vos proches et faites vous tester. Ne prenez aucun risque pour vous-même et pour les autres. Dans le doute, je m'abstiens et je ne viens pas à ALBI.
- Nous connaissons la situation difficile actuellement pour se faire tester et la priorisation nécessaire au profit des personnes symptomatiques et cas contacts. Si vous êtes un cas contact déclaré par respect pour les autres concurrents et personnes présentes sur la compétition nous vous conseillons de ne pas venir.

Pendant le championnat :

Le respect des gestes barrières, le port du masque et le lavage des mains est obligatoire de partout pour tous les accompagnateurs et athlètes en dehors du circuit de course.

Avec plus de 12000 contaminations par jour en France, le tracing humain effectué par l'ARS et la CNAM touche ses limites. Nous disposons d'une application informatique : **STOPCOVID**. **Nous vous sollicitons pour télécharger cette application et l'activer**. C'est le seul moyen qu'il nous reste pour effectuer un tracing efficace. 15 jours après la compétition, si vous ne souhaitez pas conserver l'application vous pourrez évidemment l'enlever de votre téléphone.

Avant la course :

- Respect des gestes barrières, port du masque obligatoire, lavage des mains au gel hydroalcoolique.

Pendant la course :

- Gestion des toilettes. Nous savons que les toilettes sont une zone de contamination (*données issues de rapports sur les contaminations au sein des paquebots et des chambres d'hôpitaux*). Vous devrez vous laver les mains **avant de rentrer dans les toilettes puis en sortant de celles-ci avec une dose de gel hydroalcoolique**. Le gel hydroalcoolique sera mis en place par l'organisateur. Cette technique permet d'éviter la contamination des surfaces. Un personnel bénévole de l'organisation assurera le nettoyage continu des toilettes avec un décontaminant virucide.
- Gestion de la zone de ravitaillement : **vous n'aurez droit qu'à un seul accompagnateur à la fois en zone de ravitaillement. Cet accompagnateur devra porter son masque en permanence. Pensez lors de chacun de vos arrêts, à vous laver vos mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique. Pensez à mettre dans votre ravitaillement personnel : savon, gel hydroalcoolique.**

- Gestion des besoins médicaux :
 - Si vous prenez un traitement médical au long cours (/insuline par exemple) nous vous remercions de nous le signaler avant la course.
 - Toute consultation médicale, de kinésithérapie, de podologie sera précédé d'un questionnaire COVID afin de s'assurer que vous ne présentez pas des symptômes cliniques en lien avec la COVID19. Ce questionnaire sera réalisé à l'extérieur de l'enceinte médicale. Si votre questionnaire est négatif, vous aurez le droit de rentrer en zone médicale. Le recours à des soins de kinésithérapie se fera après avis médical.
 - Da zone médicale afin d'éviter la promiscuité entre les personnes, seuls les consultants seront admis dans la zone médicale (limitation du risque de contamination COVID19)
 - Le port du masque sera obligatoire en zone médicale, y compris pour les athlètes.
 - Nous vous rappelons que l'usage d'anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) est très dangereux dans les disciplines d'ultraendurance et fortement déconseillé par le corps médical. Les effets conjugués d'une course d'ultraendurance associée avec l'usage non contrôlée d'AINS dans un contexte COVID19 ne sont évidemment pas connus et nous conduisent à réitérer notre message de prévention : **EN COURSE : PAS D'AINS.**
- Conseils généraux en dehors de la COVID19 pour gérer votre course :
 - Faites-vous une planification alimentaire où vous allez écrire tour par tour ce que vous allez faire (prise ou non de boisson, alimentation et allure de course estimé).
 - En pièce jointe, un article reprenant les données recueillies sur l'équipe de France lors des derniers championnats du monde de 24h qui pourront vous aider à réfléchir sur vos besoins alimentaires.
 - Pensez à prévoir vos rechanges de vêtements.
 - N'abusez pas du café. De nombreux compléments alimentaires, coca-cola contiennent du café... Pas plus de 300 mg/24h (recommandations européennes de consommation).

Après le championnat :

- Si vous déclarez une COVID19 dans les 15 jours qui suivent le championnat nous vous rappelons que vous devrez déclarer votre présence au championnat aux enquêteurs de l'ARS. Vous devrez donner le contact du responsable COVID de la compétition (Mr THIRIOT Didier) qui effectue le tracing de la compétition.
- En dehors de la COVID19 : une épreuve de 24 heures est une épreuve qui comportent certains risques médicaux qu'il faut savoir appréhender. **Appliquer la règle du 248 de l'équipe de France**

- Dans les 2 jours qui suivent la course, votre corps va devoir éliminer certains déchets conséquence physiopathologique de votre course (on parle en termes médicaux de rhabdomyolyse). Le retour à la normale doit se faire dans les 48 heures : vous devez retrouver des urines jaune clair dans cette période, vous ne devez pas avoir de difficulté pour uriner. Vous ne devez pas avoir de nausées, vomissements, troubles de la conscience.
- Dans les 4 jours qui suivent la course, vous devez observer un retour à la normale de tous vos paramètres urinaires si vous effectuez une surveillance de vos urines avec une bandelette urinaire.
- Dans les 8 jours qui suivent la course, vos douleurs musculaires et articulaires doivent disparaître.

En cas de symptômes persistants, de doutes ou inquiétudes sur votre état de santé, n'hésitez pas à aller consulter votre médecin.

Docteur cyprien bourrilhon

Médecin responsable du dispositif médical du championnat de France de 24h de Vierzon

Médecin de l'équipe de France de 24h

Médecin membre de la commission médicale de la FFA

Médecin en Chef Cyprien Bourrilhon
IRBA
BP 73-91223 Steigies-sur-Orge
Tél : 01 78 65 12 37
Fax : 01 78 65 16 43
N° ADEL 66 102777

E-mail : cbourrilhon@gmail.com