



Toute l'actualité
de votre région
en direct 24 h sur 24 sur
www.lameuse.be

Liège

Foot (P2B) : E. Mbazoa rejoint Warsage

L'ailier de 26 ans (ex-Herstal) a très peu joué cette saison avec Verlainne (D2) et veut se relancer chez les Greens



SPORT ET CONFINEMENT

La distanciation sociale : une notion à ne surtout pas généraliser en sport !

Jean-François Kaux (CHU et ULiège) évoque la pratique du sport en période de (dé)confinement

Nous avons demandé au professeur Jean-François Kaux, qui dirige le service SportS2 du CHU et de l'ULiège, quelles étaient ses analyses et recommandations dans la perspective d'un déconfinement progressif. On peut le dire, son avis, qu'il partage avec le professeur Marc Francaux de l'UCL, devrait faire autorité car son service peut se targuer d'être à la pointe des aspects médicaux du sport de haut niveau. En effet le centre SportS2 de Liège réunit les 3 labels les plus prestigieux en matière de médecine du sport et de traumatologie du sport : label olympique, label FIFA et enfin label FIMS pour Fédération Internationale de Médecine du Sport.

D'emblée Jean-François Kaux nous rappelle qu'en science il n'y a pas de vérité universelle, que tout évolue et que le propre d'un scientifique est justement de pouvoir se remettre en question. Ceci dit, comment perçoit-il ce concept un peu flou de distanciation sociale que l'on connaissait en sociologie et qui signifie notamment la distance physique qu'observent en moyenne les individus entre eux selon les différences sociales, mais également selon les rapports hiérarchiques et les cultures ? Tout le monde sait intuitivement que certains peuples aiment les contacts physiques, que les gens se

touchent en se parlant alors que d'autres restent à distance respectable. Bref, ce que le gouvernement prône actuellement est une distance d'un mètre cinquante entre les individus. En principe, à cette distance, les gouttelettes de salive, qui seraient le vecteur du virus Covid-19, n'atteindraient plus autrui et tomberaient au sol. Encore faut-il que les personnes ne bougent pas, n'éternuent pas, qu'il n'y ait pas de vent... Et quid en sport ?

Selon les scientifiques, une activité légère, marche ou jogging, allonge cette distance de contagion potentielle à 5 mètres.

« Oui, et par rapport à quelqu'un qui, lui, ne bougerait pas ou parallèlement », précise le Dr Kaux. Mais à 15 km/h, avec vent dans le dos, et derrière une personne qui court ou qui roule aussi à la même vitesse, que devient la zone potentiellement infectée ? Une simple règle de 3 et on comprend que cela pourrait devenir 30 mètres.

10 MÈTRES POUR LE JOGGING, 20 MÈTRES POUR LE CYCLISME

« En fait, au stade actuel des connaissances, on préconise 20 mètres pour le cyclisme et 10 mètres pour le jogging ou autre sport de déplacement. Au fond, c'est quand on court côte à côte, à 1,5 mètre de distance, qu'on prend le moins de risque, mais cela sous-entend qu'on ne se dépasse pas, qu'on ne se croise pas, qu'on ne se parle pas en se regardant. »



Le service SportS2 réunit les meilleurs experts au service de l'élite des sportifs francophones. © DR

Et pour un sport en salle, un sport de contacts, style handball, rugby, basket ou un sport de combat du genre judo, lutte, karaté ?

« Pas question actuellement de recommencer, effectivement. On peut s'entraîner de manière individuelle et responsable », explique le même qui préconise « le plein air, certainement pas les atmosphères confinées, les vestiaires et les douches qu'il faut éviter absolument. Il faut également se dire qu'il y a des sports où on se trans-

met des objets, balles, volants qu'il faut désinfecter. Quand un tennisman se rue vers le filet, sur une amortie, il peut, en fin de course avoir une vitesse de plus de 30 km/h et donc ajouter à la vitesse de ses « miasmes » cette vitesse. On est loin du mètre cinquante... Il faut aussi ajouter qu'en sport on ne ventile pas 11 fois par minute, mais le double voire le triple de fois, c'est-à-dire qu'on multiplie au moins par deux la charge virale potentiellement expectorée. Et

c'est bien le problème des grands rassemblements sportifs car les gens s'échauffent avant de démarrer une course, puis ils s'agglutinent », nous explique-t-il encore, lui qui court régulièrement et organise avec son service SportS2 un grand trail chaque année.

« On a entre 800 et 1.000 partants au départ du CHU. Cette année notre événement est programmé le 17 octobre, mais je ne suis pas certain que d'ici là tout sera redevenu comme avant. Tous les

grands événements internationaux et nationaux du printemps se repositionnent en automne, au mépris d'ailleurs de ce qui existait déjà, je le dis en passant, mais brasser à nouveau des gens qui viennent de partout, sauf si un remède ou un vaccin arrivaient me semble difficilement envisageable. À part la pétanque, le golf, le tir, et avec masque et à distance, la nage en eau vive, le kayak, la plupart des sports présentent des risques qu'il faut réduire bien entendu en adaptant la pratique. Il faut que nos sportifs gardent de l'endurance et de la force, donc le jogging ou le cyclisme seraient idéaux si tout le monde allait à la même vitesse, ne se croisait ou ne se dépassait jamais en gardant au moins 20 m de distance, sans vent de face ou de dos, dans une atmosphère sèche et avec un masque spécialement adapté. Mais ça, c'est la théorie. »

LE RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS

Il y a également une sorte de racisme antisportif qui se développe stupidement.

Le Dr Kaux réagit : « Les sportifs ne sont pas une population à risque et la plupart d'entre eux sont très responsables, d'eux-mêmes et des autres. Le risque zéro n'existe pas, il faut que le monde du sport s'adapte et surtout soit patient, soit un exemple de civisme. Mais je crains que les intérêts économiques passent avant. »

UNE PAGE DE PHILIPPE HALLEUX

En sept points

Les recommandations de l'ADEPS et de la ministre



Valérie Glatigny. © PHOTO NEWS

En se basant sur le rapport du Dr Kaux et du professeur Francaux, le service des sports de haut niveau et la ministre Valérie Glatigny veulent émettre une série de recommandations frappées du sceau du bon sens.

« Pour nos sportifs de haut niveau, nous devons tout mettre en œuvre pour leur permettre de rester au top en préservant leur santé et celle des autres. Voilà pourquoi certains de nos centres restent ouverts mais dans des conditions strictes », explique Jean-Michel Garin.

En résumé quelles dispositions devraient-elles être prises ? « Il faut avoir une réponse appropriée selon les disciplines bien entendu, pas question de pratiquer la lutte ou le judo de sitôt. Mais entretenir sa condition physique ou faire de la musculation c'est possible, c'est même indispensable. »

Qu'elles sont les consignes à observer pour les prochaines semaines ?

Sports doux, solitaires, collectifs, voici les règles en 7 points

> 1. Les déplacements devraient idéalement se faire tout seul. Sur le lieu d'entraînement, port du masque et distanciation sociale.

> 2. Lorsque les déplacements non indispensables seront à nouveau autorisés, il n'y aura plus aucune raison de restreindre l'accès aux disciplines sportives « douces » qui n'augmentent pas ou peu la respiration et où il n'y a pas d'échange de matériel (ex. tir, tir à l'arc, golf). Port du masque et distanciation sociale restent de mise. En salle, il faudrait doubler cette distance et prévoir une ventilation adéquate. S'il y a échange de matériel il faudra s'adapter, par exemple chacun a son couchonnet en pétanque, il faudra désinfecter régulièrement le matériel et les mains avec une solution hydroalcoolique (70 % éthanol - 30 % eau) ou du savon.

> 3. Pour les disciplines sportives « solitaires » qui augmentent la ventilation mais dans lesquelles il n'y a pas d'échange de matériel et pas de contact avec autrui, comme l'athlétisme, la natation, la gymnastique, le patinage artistique, il faudrait qu'une distance de 10 mètres soit en permanence respectée entre chaque sportif. Les

cyclistes devraient particulièrement continuer à s'entraîner seul ou en respectant une distance de 20 mètres en permanence. Le port du masque n'est pas obligatoire durant l'entraînement mais recommandé s'il est adapté à l'effort, en tout cas remis 15 minutes après la fin de l'entraînement en gardant une large distance.

> 4. Pour les disciplines sportives qui augmentent de manière significative la respiration et où il y a échange de matériel, par exemple le tennis, le badminton, sans contact avec autrui il faudra désinfecter systématiquement le matériel et les mains. Vu la difficulté à désinfecter systématiquement le matériel, le port d'un gant à usage unique à la main qui ramasse l'objet est idéal.

> 5. La pratique des sports collectifs ou des sports de combat, de certains sports de promiscuité comme le squash, devrait rester proscrite.

> 6. L'utilisation des douches et des vestiaires collectifs est proscrite.

> 7. Les salles de fitness et de musculation devraient rester fermées. Lorsqu'elles seront ouvertes à nouveau, il faut prévoir une distance de 10 mètres entre chaque appareil de cardio et de 5 mètres entre chaque appareil de musculation désinfecté minutieusement après chaque utilisation.

Et les cours d'éducation physique à l'école ?

Professeur émérite à l'Institut d'Éducation Physique de l'ULiège depuis quelques mois, Marc Cloes est bien conscient de la position particulière de l'éducation physique au sein des établissements scolaires. La reprise potentielle annoncée le 18 mai ne pourra se faire avec tous les élèves et surtout pas dans tous les cours.

« Il est inimaginable d'envisager de grouper les élèves dans les vestiaires ou dans un hall sportif. C'est du bon sens. Imaginer des activités qui impliquent une hyperventilation, comme la course, même la marche, en groupe, non plus. Par contre, quand tout redeviendra normal, il faudra peut-être enfin envisager une heure d'éducation physique par jour, pas forcément de sport, comme le recommandent l'Unesco et l'Europe », explique celui qui englobe toutes les activités physiques dans sa vision. « Il faudra également se rendre compte que le fait de pouvoir donner cours au sexe opposé pose des problèmes insolubles de manière pratique, dans les vestiaires notamment. Bref, ce qui arrive est



Marc Cloes. © DR

interpellant, il faut en tirer des conclusions et changer nos habitudes, c'est une occasion unique de le faire. » Quant aux professeurs d'éducation physique seront-ils forcés au chômage ? « Non seulement ils doivent continuer à s'entretenir, ensuite ils peuvent également proposer des entraînements et des conseils individuels aux élèves qui le demandent, enfin il ne faudrait pas oublier qu'ils sont avant tout des scientifiques (l'éducation physique appartient à la fac de médecine) et qu'ils ont les titres suffisants pour aider les professeurs de science. Il ne faudrait pas l'oublier », ponctue-t-il en relevant que sur internet on trouve le meilleur... mais aussi le pire. « Parfois du grand n'importe quoi. »

Effort et respiration

Masques idéaux

Impossible de courir avec un masque chirurgical ou un FP2 sur le visage, direz-vous. Exact, mais il existe des masques sportifs parfaitement adaptés qui permettent l'effort et la respiration mais aussi de se protéger et de protéger les autres. Attention, si vous allez sur internet vous risquez de tomber sur des « training mask » qu'utilisent certains sportifs pour simuler l'entraînement en altitude, donc en raréfiant l'oxygène pour ensuite améliorer leur VO2Max. Dans le cas qui nous occupe, c'est le contraire. « En fait, il suffit que chacun ait un masque qui protège l'autre, c'est du bon sens. En généralisant le port du masque, même artisanal, on résoudrait déjà un gros problème. Les masques FFP2 et chirurgicaux devraient être réservés aux soignants et aux services d'intendance qui approvisionnent, qui nettoient... » précise Jean-François Kaux qui espère, comme tout le monde, une issue rapide à cette crise. « Pour le sport, des masques techniques sont la solution mais déjà un masque de type chirurgical ou en tissu pour les sports doux, où il n'y a pas d'hyperventilation, et une désinfection de tout ce qui est commun et touché, suffirait. Pratiquer du yoga en plein air, du golf, de la marche, en restant à distance, où est le problème ? »