

PRENDRE UNE LICENCE À PARTIR DU 1ER JUIN

Vous pourrez reprendre votre licence pour la prochaine saison sportive dès lundi 1er juin prochain.

Pour cela, votre club devra vous transmettre les documents suivants :

- [Le modèle de certificat médical vierge](#) ;
- [Le questionnaire de reprise post confinement](#) ;
- [La notice "Surveillance post délivrance d'un certificat médical"](#) décrivant les symptômes évocateurs d'une complication secondaire ou d'une contamination ultérieure qui conduirait à reconsulter un médecin.

NOTA BENE :

- *L'original du certificat médical d'absence de contre-indication doit rester la propriété du licencié et non pas être confié au club s'il veut s'en servir pour une autre activité sportive.*
- *Le questionnaire de reprise post-covid 19 est un document médical confidentiel qui doit être confié uniquement au médecin au début de la visite médicale (et non au club). Il ne sert que de fil conducteur pour l'examen médical.*

Nous continuerons ainsi à vous garantir les meilleures conditions pour la pratique de votre sport préféré.

***Nous restons unis et solidaires dans cette crise sanitaire.
#Onesttoushandballeurs***

1^{re} ÉTAPE

Je veux reprendre une vraie activité physique



Je n'ai pas eu le Covid ni été en contact avec un malade du Covid



Je remplis le **questionnaire** de reprise post-Covid

Aucun doute →

Je reprends  **progressivement**

Le **moindre** doute →

Je **consulte** 



J'ai eu le Covid : j'ai été testé et/ou hospitalisé



Avant toute reprise d'activité sportive, je consulte un **cardiologue du sport**



Je reprends **si mon bilan est normal**



Je n'ai pas été testé mais je pense avoir eu des **symptômes** et/ou dans mon entourage il y a eu un malade Covid



Je remplis le **questionnaire** de reprise post-Covid et je **consulte** 

Mon médecin décide si je dois consulter un **cardiologue du sport**

Oui :  je reprends **si mon bilan est normal**

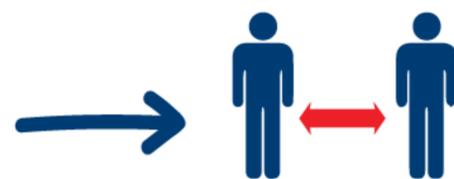
Non :  je reprends **progressivement** en suivant les préconisations du cardiologue et du préparateur physique (cf. 2^e étape)



J'arrête mon activité et je consulte en cas de courbatures inhabituelles, essoufflement rapide, toux, perte du goût ou de l'odorat, fréquence cardiaque au repos trop rapide.



Je reprends une **activité physique en extérieur**



Je respecte la distanciation physique.

5 mètres pour une marche rapide
10 mètres si je cours ou si je fais du vélo



Je suis les préconisations du **cardiologue**



Aucune activité physique et je consulte

si je présente au cours d'un effort ou après un effort :
douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise, perte de connaissance

Aucune activité physique si je présente des **symptômes du Covid et pendant les 14 jours** qui suivent ma guérison.

Avant de reprendre mon sport, **je consulte**



Je suis les préconisations du **préparateur physique**



Vérifier votre FC à l'effort pour ne pas dépasser 80% de son maximum

Etape 1 : Augmentez progressivement la **fréquence** de vos entraînements

Etape 2 : Augmentez progressivement la **durée** de vos entraînements

Etape 3 : Augmentez progressivement l'**intensité** de vos entraînements

Mobilisez vos muscles et vos tendons de manière **très progressive**.

Les exercices de type pliométrique seront intégrés **avec précaution**.

Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :



Une visite médicale est **obligatoire** pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition ou en loisir, compte tenu des risques :

- cardio-vasculaires liés au virus lui-même
- musculo-tendino-ligamentaires dus au confinement

Rappel

La licence 2019-20 est valable jusqu'au 15 septembre 2020 (hors mutation, hors compétition).