

## **Petits rappels très important :**

**- Le sport n'est pas compatible avec une infection virale !** Quand on a de la fièvre ou des courbatures, on doit absolument arrêter le sport et ne pas en faire pendant les huit jours qui suivent.

En ce qui concerne le covid-19, la période d'incubation est longue, une quinzaine de jours, et très souvent sans symptômes. On ne s'aperçoit pas qu'on est porteur mais le risque est bien présent. Il faut donc rester mesurer dans ses efforts, le cardiologue Laurent Chevalier préconise de rester en dessous de 80 % de sa fréquence cardiaque maximale” et de ne pas dépasser une heure d'effort physique.

**- De plus, le sport doit être pratiqué dans un environnement sécurisé et de manière adapté et progressive en fonction de vos compétences.** Évitions les traumatismes liés au sport! Les personnels soignants sont déjà assez sollicités actuellement !

**En résumé, pratiquez régulièrement et raisonnablement ;-)**

**Bonne pratique à vous tous !**

**Marielle Violet**