



Le COL-porteur

1 – Re-Confinement !

En raison de la situation sanitaire, et en application des décisions gouvernementales, l'activité de la section **Marche Nordique** est à nouveau suspendue et le sera (au moins) jusqu'au 1^{er} Décembre 2020. Nous souhaitons tous pouvoir endiguer, par notre comportement, la propagation du virus de la COVID19 pour reprendre dans les meilleurs délais et les meilleurs conditions nos sorties hebdomadaires.

Le 28 octobre 2020, le président de la République a donc décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire métropolitain ainsi qu'en Martinique, en instaurant un confinement du 30 octobre au 1^{er} décembre minimum.

Les déplacements sont interdits sauf dans certains cas précis et sur attestation. En ce qui nous concerne, ne sont autorisés, pour l'activité physique et sportive, que les déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile.

Il ne peut s'agir que d'activités individuelles, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes hormis celles qui sont regroupées dans un même domicile. Tout autre rassemblement est proscrit. Ces règles concernent aussi la promenade des animaux de compagnie.

Dans tous les cas, une **attestation** est nécessaire. Le plus simple (et le plus écologique) est de la remplir en ligne sur le site du ministère de l'intérieur, et de la télécharger sur son téléphone portable. Pour cela, il suffit de se connecter à l'adresse ci-dessous :

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>

La version « papier » est accessible à l'adresse :

<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestations-de-deplacement>

Cette attestation doit être remplie pour chaque déplacement ou sortie. Une amende forfaitaire de 135 € sera appliquée en cas de non-respect du confinement. Ce montant peut être majoré à 375 € en cas de non-paiement dans le délai imparti, et il peut s'élever à 200 ou 450 € à la première récidive, 3750 € et 6 mois de prison à la troisième infraction !



2 – La vie du COL en période de confinement

Depuis l'émergence du COVID-19, la vie associative est considérablement perturbée. Ceci est particulièrement marqué pour ce qui est des activités sportives, impossibles en période de confinement. Il n'en est que plus essentiel de maintenir le lien social et de faire vivre le COL. Tel est, en particulier, le but du **COLporteur**, trait d'union entre les membres qui ne peuvent plus se retrouver et échanger lors des sorties de marche nordique.

Les colonnes de ce bulletin de liaison sont donc ouvertes à tous les membres du COL, pour leur permettre de faire part de leurs idées, suggestions, réflexions, expériences... Merci donc de nous transmettre vos éventuels textes, photos, descriptions de sorties, souvenirs... sans vous tracasser pour la rédaction et la mise en forme, dont nous nous chargerons volontiers.

Profitez aussi de cette période de confinement pour consulter les didacticiels mis à votre disposition sur le site Web du COL :

- Techniques et geste de la Marche Nordique : vidéos accessibles par les liens figurant sur la page : <https://www.clubomnisportsdulodevois.fr/newpage7a1d5747>
- Lecture de cartes IGN et randonnée au GPS : didacticiels réalisés par le COL et présentés sur la page : <https://www.clubomnisportsdulodevois.fr/didacticiels>

Par ailleurs, le COL a fait fabriquer, lors de la dernière saison, des « **tours-de-cou** » à ses couleurs. Certains membres ou nouveaux membres ne les ont toujours pas reçus. Merci à eux de se signaler pour qu'ils leur soient réservés et remis dès la fin du confinement.

Courant novembre (ou dès la fin du confinement), tous les inscrits à la section Marche Nordique et à jour de leurs cotisations se verront remettre un **coupe-vent/pluie** aux couleurs du C.O.L.

Vous allez recevoir, par voie postale votre licence du C.O.L.



La carte des principaux circuits de marche nordique du COL

Merci de noter aussi que, lors de la reprise des activités de marche nordique, toutes les personnes non licenciées et non inscrites ne pourront plus participer aux sorties du COL pour des raisons de prise en charge par l'assurance de l'association. Prière donc de régulariser votre situation si vous êtes dans ce cas.

3 – Quelques mots sur l'ennemi public COVID-19

La maladie intitulée COVID-19 est due au coronavirus SARS-CoV-2.

Prévention : Les meilleurs moyens de prévention sont la distance (au moins 1 m) et le masque. L'efficacité du masque repose sur la réciprocité : Le masque « ordinaire » (type masque chirurgical ou en tissu 3 plis) réduit le risque de contaminer les autres. Il est donc essentiel que tous le portent. Seul le masque FFP2 réduit le risque d'être contaminé (mais son utilisation est beaucoup plus contraignante, relevant de l'usage professionnel). Le port du masque pourrait aussi, en cas d'exposition, réduire la charge virale et donc le risque de forme grave. Bien sûr, le risque de contamination augmente avec la durée de contact ou de proximité avec des personnes infectées. Il est plus grand à l'intérieur qu'en plein air (c'est ce qui explique la recrudescence des contaminations en hiver).

Après une contamination, le délai d'incubation du COVID est de 2 à 15 jours (5 à 6 jours dans la moitié des cas). Si une majorité des personnes infectées ne présente pas de symptômes, ou ne souffre que d'une forme légère, les formes graves sont possibles, avec une mortalité élevée. Ces formes graves concernent surtout les personnes âgées, et l'obésité est un facteur de risque majeur. Cependant, les personnes jeunes, voire les enfants, ne sont pas à l'abri, et peuvent en décéder ou présenter des

complications sévères, parfois avec des séquelles, notamment respiratoires, mais aussi neurologiques. Rien à voir, donc, avec une simple grippe.

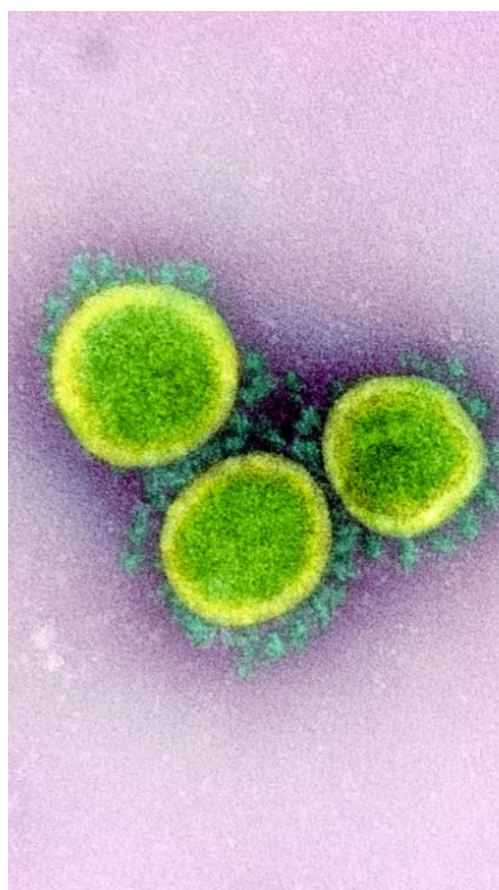
La maladie, lorsqu'elle se développe, n'est pas une simple atteinte respiratoire. La toux et la fièvre en sont des signes fréquents, mais non spécifiques. La perte de l'odorat est fréquente aussi, et très évocatrice. Une grande fatigue est notée dans près de la moitié des cas. Si la pneumonie est généralement au premier plan et représente le principal risque vital, les troubles digestifs et rénaux sont fréquents, et les perturbations neurologiques peuvent être sévères et durables. La deuxième phase de la maladie, survenant chez certaines personnes, est marquée par un emballement du système immunitaire (d'où l'efficacité des médicaments anti-inflammatoires), avec des lésions et troubles du fonctionnement du revêtement interne des vaisseaux (l'endothélium) dans l'ensemble de l'organisme. Ceci peut se traduire par des thromboses (formation de caillots sanguins dans les vaisseaux) qui aggravent le pronostic.

Le traitement est, pour l'heure, uniquement symptomatique. Aucun médicament n'a montré d'efficacité réelle contre le virus, que ce soit en prévention ou en traitement. Dans les formes graves, seuls l'administration d'oxygène et les anti-inflammatoires (dexaméthasone) ont fait la preuve de leur efficacité, sans faire de miracle. Certains antiviraux suscitent encore des espoirs, mais leur efficacité est restée jusqu'ici marginale (et leur coût ferait en outre obstacle à leur utilisation à grande échelle).

Quant à la vaccination, elle pourrait être disponible dans quelques mois, mais de nombreuses incertitudes demeurent quant à son innocuité (bien que les données disponibles soient plutôt rassurantes) mais surtout quant à son efficacité, car l'immunité conférée ne sera peut-être pas durable, ce qui poserait un problème logistique majeur : en effet, l'efficacité d'une campagne de vaccination pour arrêter la propagation d'une maladie infectieuse dépend de la capacité à en faire bénéficier la plus grande partie de la population dans un bref délai. C'est le principe de la « couverture vaccinale » qui doit être d'autant plus complète que la maladie est contagieuse (par exemple 95% de la population pour une maladie très contagieuse comme la rougeole).

Soyons donc responsables : par analogie, commettre, sur la route, des excès de vitesse et autres imprudences met en danger leur auteur, et on pourrait penser qu'il est libre de prendre des risques... mais il n'a pas le droit d'en faire courir aux autres ! C'est donc surtout par un véritable comportement de citoyens responsables que nous viendrons à bout du fléau COVID-19 !

Michel Dautat



<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/coronavirus-sars-cov-et-mers-cov>