

Reprise progressive du sport

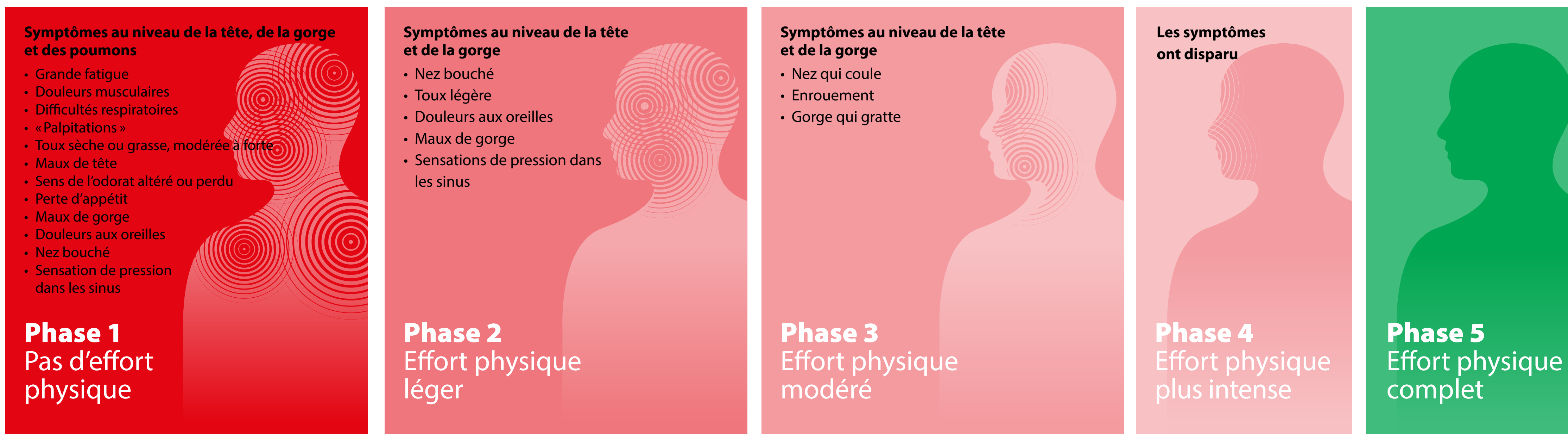
Après une infection des voies respiratoires et du nasopharynx, une reprise prématurée de l'entraînement peut être risquée. Ce graphique interactif montre ce à quoi les sportif·ve·s doivent prêter attention lors de leur reprise du sport.

Quels sont tes symptômes ?

En fonction de tes symptômes, choisis la phase qui décrit le mieux ta maladie et clique sur « Continuer » pour découvrir les prochaines étapes de ta reprise.



Commence la « reprise progressive du sport » petit à petit, au plus tôt 48 heures après que tes symptômes se sont nettement améliorés et/ou après les derniers signes de **fièvre** et de **frissons**.



PHASE 1 (symptômes au niveau de la tête, de la gorge et des poumons)

Pas d'effort physique

Durée

2 à 5 jours, en fonction de la gravité et de la durée des symptômes

Surveillance

Pouls au repos, température

En option : variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

Nutrition/suppléments*

Apport en liquide, p. ex. avec de la soupe, des smoothies et des shakes

Suppléments : p. ex. échinacée, gingembre, vitamine C, pastilles de zinc, vitamine D; pas de fer

Effort physique (s'applique à tous les sports et toutes les disciplines)

Marche deux fois par jour pendant environ 30 minutes

Signaux d'alerte!

Ne passe pas à la phase suivante et contacte immédiatement ton médecin si tu remarques l'un des symptômes suivants :

- **Variation du bien-être général** ↘
- **Température** ↗
- **Toux** ↗
- **Maux de tête** ↗
- **Fièvre/frissons** ↗
- **Difficultés respiratoires** ↗
- **Douleurs musculaires/articulaires** ↗
- **Pouls au repos** ↗
- **VFC** ↘

* Suppléments qui peuvent être pris seuls ou en combinaison. Liste non exhaustive.



PHASE 2 (symptômes au niveau de la tête et de la gorge)

Effort physique léger

Durée

1 à 2 jours

Surveillance

Pouls au repos, taux d'effort perçu (RPE, effort subjectif), température

En option : variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et fréquence cardiaque à l'entraînement

Nutrition/suppléments*

Apport en liquide, p. ex. avec de la soupe, des smoothies et des shakes

Suppléments : p. ex. échinacée, gingembre, vitamine C, pastilles de zinc, vitamine D ; pas de fer

Effort physique (s'applique à tous les sports et toutes les disciplines)

Marche deux fois par jour

Entraînement spécifique au sport

Intensité : VFC 0-1 | voir [tableau d'équivalence](#)

Durée : 30 minutes

Dans les sports d'endurance, il est possible d'aller jusque 45 à 90 minutes

La mobilité et l'activation du tronc sont aussi possibles

Signaux d'alerte!

Ne passe pas à la phase suivante et contacte immédiatement ton médecin si tu remarques l'un des symptômes suivants :

- **Variation du bien-être général** ↘
- **Température** ↗
- **Toux** ↗
- **Maux de tête** ↗
- **Fièvre/frissons** ↗
- **Difficultés respiratoires** ↗
- **Douleurs musculaires/articulaires** ↗
- **RPE** ↗
- **Pouls au repos** ↗
- **VFC** ↘

* Suppléments qui peuvent être pris seuls ou en combinaison. Liste non exhaustive.

PHASE 3 (symptômes légers au niveau du nez et de la gorge)

Effort physique modéré

Durée

1 à 2 jours

Surveillance

Pouls au repos, taux d'effort perçu (RPE, effort subjectif), température

En option : variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et fréquence cardiaque à l'entraînement

Nutrition/suppléments*

Apport en liquide, p. ex. avec de la soupe, des smoothies et des shakes.

Suppléments : p. ex. échinacée, gingembre, vitamine C, pastilles de zinc, vitamine D ; pas de fer

Effort physique (s'applique à tous les sports et toutes les disciplines)

Entraînement spécifique au sport

Intensité : RPE jusqu'à 3 | voir [tableau d'équivalence](#)

Durée : à déterminer individuellement selon le sport

La mobilité et l'activation du tronc sont aussi possibles

Signaux d'alerte!

Ne passe pas à la phase suivante et contacte immédiatement ton médecin si tu remarques l'un des symptômes suivants :

- **Variation du bien-être général** ↘
- **Température** ↗
- **Toux** ↗
- **Maux de tête** ↗
- **Fièvre/frissons** ↗
- **Difficultés respiratoires** ↗
- **Douleurs musculaires/articulaires** ↗
- **RPE** ↗
- **Pouls au repos** ↗
- **VFC** ↘

* Suppléments qui peuvent être pris seuls ou en combinaison. Liste non exhaustive.

PHASE 4 (disparition des symptômes)

Effort physique plus intense

Durée

1 à 2 jours

Surveillance

Pouls au repos, taux d'effort perçu (RPE, effort subjectif), température

En option : variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et fréquence cardiaque à l'entraînement

Nutrition/suppléments*

Apport en liquide, p. ex. avec de la soupe, des smoothies et des shakes

Suppléments : p. ex. échinacée, gingembre, vitamine C, pastilles de zinc, vitamine D ; fer possible

Effort physique (s'applique à tous les sports et toutes les disciplines)

Entraînement spécifique au sport

Intensité : RPE jusqu'à 4 | voir [tableau d'équivalence](#)

Durée : à déterminer individuellement selon le sport

La mobilité et l'activation du tronc sont aussi possibles

Signaux d'alerte!

Ne passe pas à la phase suivante et contacte immédiatement ton médecin si tu remarques l'un des symptômes suivants :

- Variation du bien-être général ↘
- Température ↗
- Toux ↗
- Maux de tête ↗
- Fièvre/frissons ↗
- Difficultés respiratoires ↗
- Douleurs musculaires/articulaires ↗
- RPE ↗
- Pouls au repos ↗
- VFC ↘

* Suppléments qui peuvent être pris seuls ou en combinaison. Liste non exhaustive.

PHASE 5

Effort physique complet

Reprends ta routine habituelle, mais continue à surveiller les signes physiques.

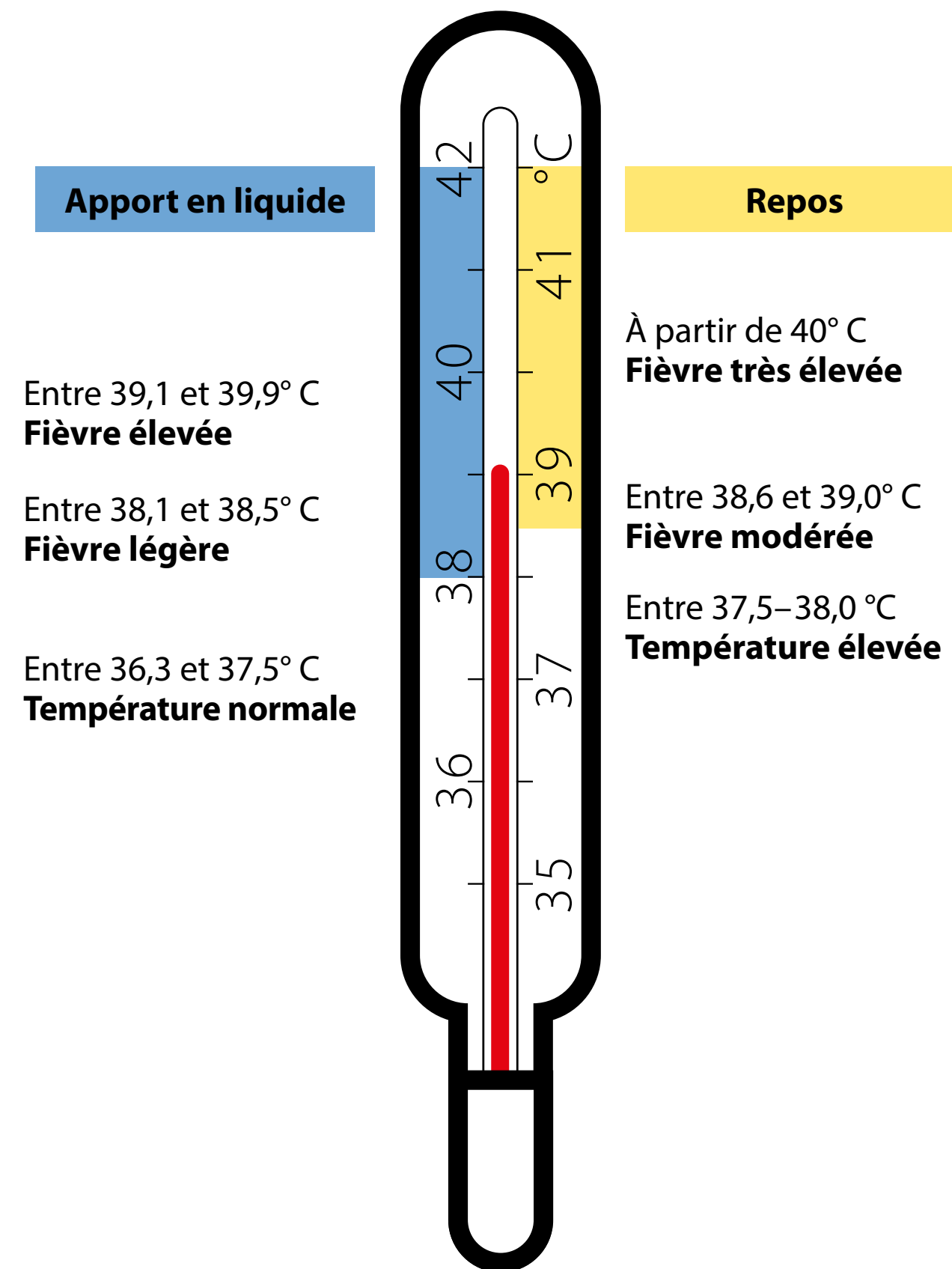


Signaux d'alerte!

Ne passe pas à la phase suivante et contacte immédiatement ton médecin si tu remarques l'un des symptômes suivants :

- Variation du bien-être général ↘
- Température ↗
- Toux ↗
- Maux de tête ↗
- Fièvre/frissons ↗
- Difficultés respiratoires ↗
- Douleurs musculaires/articulaires ↗
- RPE ↗
- Pouls au repos ↗
- VFC ↘

Qu'est-ce que la fièvre au juste?



- La fièvre est la réaction normale de l'organisme à une inflammation, comme dans le cas d'une infection virale ou bactérienne.
- L'augmentation de la température corporelle active le système immunitaire et inhibe directement les agents pathogènes.
- Les médicaments antipyrétiques n'accélèrent pas l'évolution de la maladie, mais atténuent les symptômes.
- En cas de fièvre, le corps a besoin de plus de liquide.
Règle générale : pour chaque augmentation de température de 1°C, il faut boire un litre de liquide supplémentaire.
Exemple: 39,0°C = 2 litres de liquide supplémentaires.
- En cas de diarrhée ou de vomissements, les besoins en liquide augmentent considérablement.
- N'oublie pas que ton corps a aussi besoin de minéraux et de calories.
Consomme de la soupe, des smoothies ou des shakes.
- En cas d'infection, il faut prendre sa température corporelle au moins deux fois par jour.
- En cas de fièvre, il faut prendre sa température idéalement trois à quatre fois par jour, si possible dans l'oreille.
- La durée et l'intensité de la fièvre ainsi que le sentiment subjectif de malaise déterminent la durée de la convalescence.

Intensité de l'effort physique (tableau d'équivalence)

Zone	% fréquence cardiaque max.	Intensité	RPE* (Borg 6–20)	RPE* (0–10)	Phase
Zone 1	50–60%	Très modérée	10	0–1	2
Zone 2	60–70%	Modérée	11–13	2–3	3
Zone 3	70–80%	Moyenne	14–15	3–4	4
Zone 4	80–90%	Intense	16–18	5–6	5
Zone 5	90–100%	Maximale	19–20	7–10	

* Taux d'effort perçu (effort subjectif)

© 2025 Swiss Olympic

Mentions légales



Auteurs (pour tout renseignement sur la bibliographie utilisée et/ou complémentaire)

- **Andreas Gösele-Koppenburg** | goesele@crossklinik.ch
- **Patrik Noack** | patrik.noack@medbase.ch
- **Hanspeter Betschart** | hanspeter.betschart@klinik.ch
- **Johannes Scherr** | johannes.scherr@balgrist.ch
- **Daniele Angelella** | daniele.angelella@medbase.ch
- **Boris Gojanovic** | boris.gojanovic@latour.ch

Éditeur

Swiss Olympic, Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27, CH-3067 Ittigen BE
www.swissolympic.ch

Graphique

WORX Design GmbH | worx-design.com