

ACTIVITÉ SPORTIVE

HANDISPORT

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- En fonction des autorisations gouvernementales et territoriales
- En fonction des activités validées par la fédération
- Des disponibilités d'encadrement
- Des disponibilités des infrastructures et de leur respect des règles sanitaires en vigueur

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Personne en fauteuil autonome aux transferts et dans la pratique sportive
- Déficients Visuels sans guide
- Déficients auditifs (masque permettant la lecture labiale)

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Athlétisme
- Ski
- Cyclisme (hors tandem)
- Tir à l'arc
- Randonnée (sauf goélette)
- Sports boules
- Pratique extérieure selon autorisations
- Pratique d'intérieur aménagée en extérieur selon autorisations
- Pratique individuelle à privilégier et avec du matériel personnel
- Pas de sport de contact ou d'opposition
- Principe de reprise d'activité sur un mode progressif en privilégiant la qualité d'exécution à l'intensité de travail.

L'objectif initial doit être un reconditionnement physique contrôlé afin d'éviter les blessures. Une reprise trop intensive d'emblée peut provoquer des décompensations du handicap sur le plan cardio-vasculaire, cutané, locomoteur.

- Vérifier et réajuster les orthèses et les installations dans les fauteuils de sport après cette période d'inactivité en prévention des lésions cutanées (risque d'escarres, moignons fragilisés)
- Reprendre une activité très progressive afin de prévenir les lésions sur l'appareil musculo-squelettique (coiffe des rotateurs pour les personnes en fauteuil, rachis et membres inférieurs pour les amputés).
- L'arrêt du confinement peut provoquer une sur-implication dans l'activité qui doit être maîtrisée par l'encadrement.
- Ne pas négliger les petites blessures qui peuvent avoir de graves répercussions.
- Respecter des phases de récupération prolongées lors de la reprise (1 séance par semaine la première semaine, puis 2 séances par semaine la deuxième, etc.) jusqu'à retour au niveau d'entraînement précédent le confinement.
- Avis médical à prévoir en cas d'alerte physique (téléconsultation fédérale à organiser en lien avec les territoires).

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

Conforme aux adaptations définies par la discipline sportive délégataire sur le sport

- **Avant la séance** : Anticiper le moyen de transport – Port du masque dès la sortie du domicile – SHA à disposition
 - Si transport par un tiers s'assurer de la bonne distanciation lors du transport
 - L'encadrant doit être Covid-19 négatif ou guéri et sans contact avec une personne contaminée.
 - Faire appel à la responsabilité individuelle et encourager les personnes à contrôler leur température et annuler l'activité si fièvre ou signe physique évocateur d'infection (frissons, fatigue inhabituelle, toux, maux de tête, rhume, perte de l'odorat récente, diarrhées, nausées/vomissement, chute inexplicite)
- **Lieu de pratique** : Lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique à l'entrée puis régulièrement pendant l'activité – WC dédiés et bio-nettoyés après activité – Assurer la bonne gestion du matériel de sondage (filère DASRI) – Désinfection des ballons et du matériel utilisé – Interdiction de partage de matériel sans désinfection préalable – Équipement individuel (bouteille, tenue vestimentaire - Eviter les textiles partagés) – Respect des règlements sanitaires des lieux de pratique - Fauteuil dédié à l'activité
- **Rôle de l'encadrant** : Assurer la supervision du respect des bonnes pratiques de prévention et de protection – Aide à l'ajustement des masques – Aide à la désinfection des mains régulière (déficient visuel, moteur) – Participe à la désinfection des matériels apportés, supervise et rappelle la bonne application des gestes barrières – Assurer une information/formation des encadrants sur leur rôle lors de l'activité.
- **Fin de séance** : Friction des mains avec Solution Hydro-alcoolique – Départ rapide des participants – Prévoir un nettoyage des lieux en accord avec la réglementation en cours

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <http://www.handisport.org>