



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 11 mai au 02 juin 2020

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Post-confinement
lié à l'épidémie de Covid-19

Édition au 11 mai 2020



SOMMAIRE

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS	4
I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS	7
II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES	10
III. FICHES SPORT PAR SPORT	15
ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS	15
AÉROMODÉLISME	16
AÉRONAUTIQUE	18
AÉROSTATION	20
ATHLÉTISME	21
BALL TRAP ET TIR À BALLE	23
CANOE-KAYAK	25
CHAR À VOILE	27
COURSE D'ORIENTATION	29
CYCLISME	31
CYCLOTOURISME	33
DANSE	35
ÉQUITATION	36
FLYING DISC	38
GOLF	40
HANDISPORT	42
HÉLICOPTÈRE	44
LONGUE PAUME	47
MONTAGNE ET ESCALADE	49
MOTOCYCLISME	52
MOTONAUTIQUE	54
NATATION	56
PARACHUTISME	57
PÊCHES SPORTIVES	59
PELOTE BASQUE	60
PENTATHLON MODERNE	61

PÉTANQUE ET JEU PROVENÇAL	63
ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS	65
ULM	68
PULKA ET TRAINÉAU À CHIENS	70
RANDONNÉE PÉDESTRE	71
ROLLER ET SKATEBOARD	73
SAUVETAGE SECOURISME	74
SKI NAUTIQUE ET WAKEBOARD	76
SKI	78
SPÉLÉOLOGIE	79
SPORT ADAPTÉ	82
SPORT AUTOMOBILE	85
SPORT BOULES	87
SPORTS DE TRAINÉAUX, SKI/VTT JOERING	89
SURF	91
TENNIS	93
TIR À L'ARC	95
TIR	97
TRIATHLON	99
VOILE	100
VOL LIBRE	102
VOL EN PLANEUR	104

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS



Roxana Maracineanu
Ministre des Sports

Le sport est à la fois un enjeu et un symbole. Un enjeu de santé, de bien-être, d'éducation, de cohésion sociale mais aussi un symbole de liberté.

Pendant le confinement, et quoique limitée, la pratique d'une activité physique est restée possible à titre dérogatoire. Elle est aussi entrée dans le quotidien de beaucoup de Français à domicile.

Alors que s'ouvre une première phase de déconfinement à partir du 11 mai et jusqu'au 2 juin, j'ai proposé que les Français puissent à nouveau pratiquer des activités physiques et sportives de manière individuelle et en extérieur uniquement.

C'est un premier pas vers un retour à une vie sociale qui doit s'effectuer avec prudence. Il va permettre progressivement à chacune et chacun de reprendre son sport, sa passion, seul ou avec l'aide de son club.

Au-delà, le sport doit contribuer à la réussite de la sortie de confinement de notre société toute entière. C'est pourquoi, je compte sur les clubs et les éducateurs sportifs pour se rapprocher de leur collectivité et des écoles de leur territoire afin de soutenir les enseignants et les familles lors du retour des enfants à l'école.

Mais n'oublions pas que nous sommes toujours dans une situation de crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera long. Il le sera encore davantage si nous ne sommes pas rigoureux dans l'application stricte des gestes barrières et des règles de distanciation physique.

Ce guide a été réalisé avec le concours des fédérations sportives pour vous accompagner dans la manière de pratiquer votre sport durant cette période du 11 mai au 2 juin.

Mon conseil est de reprendre progressivement. Après deux mois de confinement et même si vous avez pratiqué du sport à la maison ou à l'extérieur, il est nécessaire d'être précautionneux pour éviter les blessures. N'hésitez donc pas à demander l'avis ou l'accompagnement d'éducateurs professionnels pour reprendre sûrement et en cas de doute sur votre état de santé, consultez un médecin.

La santé est notre bien le plus précieux. Et le sport a un rôle clé pour la garder, la retrouver. La crise du covid-19 nous a fait prendre conscience de l'importance d'être en bonne condition physique pour lutter contre le virus.

Alors, c'est le moment, plus que jamais, de se remettre au sport, de motiver nos proches, voisins, enfants, parents à pratiquer une activité physique. A une intensité raisonnable bien sûr et en respectant les règles sanitaires qui figurent dans ce guide. Le sport n'est pas comme on veut bien le dire souvent synonyme d'effort ou de douleur. Le sport, c'est du plaisir, du bien-être et un formidable moyen de se sentir bien et confiant en soi.

Remettons-nous en mouvement de manière responsable, progressivement, prudemment mais sûrement. Nous avons notre destin entre les mains.

Roxana MARACINEANU

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE



I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de covid-19

(à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel)

- 1.** Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise.** La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
- 2.** Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
- 3.** Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il **est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
- 4.** Pour tous les sportifs, il est **recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONDITIONS ET LES MODALITES DE REPRISE DES APS FIXEES PAR LE GOUVERNEMENT :

- Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
- Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

B. Les règles de distanciation physique

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant

C. Les mesures barrières doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...);
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport* ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- **NE PAS S'AUTOMÉDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

[*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

A. Une stratégie nationale

La stratégie nationale de déconfinement été annoncée par le Premier ministre le mardi 28 avril 2020. S'appuyant sur trois principes (protection, progressivité et adaptation locale) et un triptyque (protéger, tester, isoler), un premier train de mesures s'appliquera pour une période de trois semaines (11 mai / 2 juin), rythme que le gouvernement souhaite adopter pour étendre progressivement les différentes mesures en fonction de l'évolution des indicateurs épidémiques. Les modalités pratiques de cette stratégie viennent d'être précisées jeudi 7 mai.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement des activités sportives, les mesures annoncées sont les suivantes :

- il sera possible de **pratiquer une activité sportive individuelle en plein air**, dans le respect des règles de distanciation sociale, en abandonnant la limite d'évolution d'un kilomètre autour du domicile,
- les **sports collectifs**, les **sports de contact** et les **sports pratiqués en lieux couverts** ne seront **pas autorisés** ;
- les **rassemblements** organisés sur la voie publique ou dans les lieux privés, parce qu'ils peuvent être sources de propagation du virus, seront **limités à 10 personnes** ;
- les **plages** demeureront **inaccessibles** jusqu'au 2 juin, sauf demande expresse des maires formulées auprès des préfets ;
- les **parcs et jardins publics** ne pourront ouvrir que **dans les zones où le virus ne circule pas de façon active** ;
- les **grandes manifestations** (sportives, culturelles, évènementielles) regroupant **plus de 5000 personnes** ne pourront **pas être programmées avant septembre**,
- la **saison sportive 2019/2020 des sports professionnels**, notamment le football, **ne pourra pas reprendre**.

B. Une reprise individualisée des activités physiques et sportives

Le ministère souhaite accompagner les différentes fédérations sportives, et les associations qu'elles regroupent, dans la déclinaison de ces mesures au plan local, tout en réaffirmant que la santé des pratiquants et des sportifs doit demeurer la préoccupation principale de tous.

Il rappelle également la nécessité pour les Français de pratiquer une activité physique et sportive tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun. La pratique d'une activité physique et sportive est un enjeu de santé publique d'autant plus important que la crise sanitaire que nous traversons implique une augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique

Néanmoins, sur les recommandations du Haut Conseil de Santé publique, une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable à la pratique de l'activité physique. Les activités sportives **individuelles** pourront donc se faire :

- en extérieur,
- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés),
- sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation,
- dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile,
- en limitant les **rassemblements** à 10 personnes maximum,

- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Ainsi, il est recommandé que les activités individuelles se limitent aux activités se pratiquant avec un matériel personnel (ni échangé, ni partagé, quelle que soit sa nature). Si le cadre de l'activité impose un matériel à usage collectif, il fera l'objet d'un protocole d'hygiène écrit et contrôlé par le responsable de la structure.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent en présence d'autres personnes, les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à dominante statique (4 m²), et un écartement latéral d'1,50 m et adopter des règles de maniement de l'équipement partagé propres à chaque activité.

La reprise des activités physiques sportives à destination des enfants scolarisés et celle des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels relèvent de dispositifs spécifiques.

Par ailleurs, pour les personnes en situation d'affection de longue durée qui sont engagées dans un parcours de soin proposant des activités physiques adaptées, celles-ci doivent pouvoir reprendre dans le respect des précautions sanitaires générales et des prescriptions médicales prévues.

Il est souligné que l'enjeu principal de cette première phase de reprise d'activité est bien de concilier le retour progressif aux activités sociales tout assurant la protection vis-à-vis des risques permanents de contamination par le virus du Covid-19. Dans ce contexte, il convient de préciser comment doivent **se conjuguer** les principes **d'activité individuelle et de rassemblement**.

Par rassemblement limité à 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché** sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés), devant eux-mêmes respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

C. Des disciplines sportives non autorisées

Certaines disciplines sportives, parce que leurs règles de jeu ou bien les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion, ne pourront pas être pratiquées pendant cette première phase de déconfinement. Il s'agit des **sports collectifs**, des **sports de combat et/ou de contact** et des **sports pratiqués en lieux couverts**.

Pour autant, et parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible.

LISTE DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS SPORTIVES NON AUTORISÉES ET PRATIQUE ALTERNATIVE POSSIBLE

ACTIVITÉS SPORTIVES	SPORTS DE SALLE	SPORTS COLLECTIFS	SPORTS DE COMBAT / SPORTS DE CONTACT	ALTERNATIVE À LA PRATIQUE
Aïkido et aikibudo			X	<p>Pour ces disciplines non autorisées, les activités de type préparation physique généralisée et/ou de développement d'habiletés motrices individuelles (gestuelle) peuvent être envisagées et proposées par les associations ; les activités envisagées devront s'inscrire dans le respect des consignes sanitaires générales : activités d'extérieur à effectifs limités (10), absence de contacts interpersonnels, absence d'échange, de partage ou de transmission d'un matériel quelconque (ballon par exemple), respect de l'ensemble des dispositions évoquées dans le présent guide (distanciation entre participants, registre des participants, aptitude médicale...)</p>
Badminton	X			
Balle au tambourin		X		
Ballon au poing		X		
Base-ball Softball		X		
Basket-ball		X		
Billard	X			
Bobsleigh			X	
Bowling	X			
Boxe			X	
Course camarguaise			X (activité de groupe)	
Course landaise			X (activité de groupe)	
Curling	X			
Double Dutch			X (espace rapproché)	
Echecs			X (espace rapproché)	
Escrime			X (espace rapproché)	
Football		X		
Football américain		X		
Force	X			
Gymnastique	X			
Haltérophilie	X			
Handball		X		
Hockey (en salle ou sur gazon)		X		
Hockey sur glace		X		
Jeu de paume	X			
Joutes			X (équipage)	
Judo			X	
Karaté			X	
Kick boxing et muay thai			X	
Lutte			X	
Patinage sur glace	X			
Polo		X		
Roller hockey / Rink hockey		X		
Rugby		X		
Savate Boxe Française			X	
Squash	X			
Taekwondo			X	
Tennis de table	X			
Twirling bâton	X			
Volley-ball		X		
Water-polo		X		

D. Des adaptations locales nécessaires

L'un des trois principes retenus pour déployer la stratégie nationale de déconfinement est celui de l'adaptation locale. Parce que le virus ne circule pas de façon homogène sur l'ensemble du territoire, parce que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin parce que l'utilisation d'équipements

sportifs nécessaires à la pratique sportive relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales viendront compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m² pour chaque personne.
- En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- L'utilisation par les pratiquants de leur propre équipement de protection individuelle et de leur matériel de pratique, et pas d'échange de matériel, outillage, entre pratiquants sans désinfection préalable.
- L'enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.
- L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

F. Pour aller plus loin

Toutes les activités sportives autorisées et mises en place par les fédérations sportives agréées ou délégataires sont présentées en annexe avec un lien vers les sites fédéraux.

FICHES SPORT PAR SPORT



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>

ACTIVITÉ SPORTIVE

NATATION

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

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 :

- Dès le 11 mai (pour les activités autorisées uniquement)

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Natation en extérieur uniquement :
 - En piscine extérieure, sans utilisation de vestiaires et en limitant le nombre de sportifs par ligne
 - En milieu naturel, sans utilisation de vestiaire, uniquement dans les lieux et sites ouverts et autorisés.

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

- La pratique se fera dans le respect de toutes les distances et les gestes barrières
- Nommer un responsable médical pour chacun des groupes d'entraînement
- Port du masque dans les lieux communs et gel hydro-alcoolique à disposition
- Limitation du nombre de nageurs dans le respect du principe général d'absence de rassemblement de plus de 10 personnes dans un espace rapproché
- Planification stricte des horaires d'entraînement de manière à fluidifier l'organisation (sas d'entrée et de sortie)
- Pas d'échange de matériel

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 : <https://www.ffnatation.fr/>

ACTIVITÉ SPORTIVE

ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

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 :

- La reprise des activités en eau libre (milieu naturel : mer, lac, rivière) sera possible uniquement dans les sites de pratique autorisés (publics ou privés).
- Les activités en piscine et en fosse ne sont pas possibles dans la phase 1 du déconfinement.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tout pratiquant respectant les recommandations médicales diffusées par la FFESSM
- Effectif de 10 personnes maximum (encadrement compris) et espacement d'1 mètre entre chaque pratiquant pendant le transport en bateau.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Toutes les activités individuelles de plongée et de nage avec accessoires (nage avec palmes, nage en eau vive)
- Exclusion de toute activité assimilable à un sport collectif (hockey et rugby subaquatiques) ou à un sport de contact (relais dans toutes les disciplines et apnée statique : contact avec le binôme)

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

Mesures générales

- Adapter la chaîne d'accueil de la structure aux règles d'effectifs et de distanciation interpersonnelle (pas de rassemblement supérieur à 10 personnes, espacement interpersonnels suffisant dans les locaux et les bateaux utilisés)
- Organiser le cas échéant les rendez-vous sur site d'embarquement pour suspendre l'utilisation de véhicules collectifs (utilisation des véhicules personnels des pratiquants pour la réalisation des navettes)
- Organiser un chemin de circulation dans les locaux supprimant les croisements de personnes et interdire l'accès aux vestiaires

ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS

- Réaliser les briefings dans les espaces extérieurs et selon des règles de distanciation interpersonnelles appropriées (2m entre chaque pratiquant), privilégier les affichages tableau (affichage consignes, contenus de séance)
- Embarquer et accéder à la mer hors des plages interdites au public

Accueil des pratiquants

- Pour les personnes ayant présenté les signes cliniques d'infection au Covid-19 ou ayant fait l'objet d'une détection virale par prélèvement, produire un CACI avant toute pratique (voir recommandations médicales FFESSM sur le site de la fédération)
- Rappeler par affichage les consignes et les gestes « barrière » ; proposer du gel à l'entrée des structures
- Favoriser les procédures sans contact (présentation des documents nécessaires, paiement « sans contact ») ou l'envoi préalable par courriel
- Utiliser les outils numériques pour la délivrance des brevets ou attestations,
- Désinfecter systématiquement les locaux et matériels selon les fréquences appropriées
- Limiter l'accueil aux seuls pratiquants

Équipement des pratiquants

- Favoriser le recours aux équipements personnels (avec information préalable sur la nécessaire désinfection préalable des matériels)
- Rincer et désinfecter systématiquement les matériels prêtés ou mis à disposition entre chaque utilisation (combinaisons, gilets, détendeurs, tubas, masques, poignées de bouteille, robinetterie...) dans le respect des préconisations des fabricants
- Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle

Dispositions communes à toutes les disciplines

- Supprimer les épreuves et mises en situation impliquant le contact ou l'échange de matériel (embout...)

Dispositions particulières à la plongée

- Réaliser les briefings et débriefings à terre (sur le quai par exemple) en respectant les règles de distanciation
- Éviter les simulations « à sec » qui pourraient générer des contacts entre plongeurs et/ou avec l'encadrement
- Maintenir le détendeur en bouche et le masque sur le visage dans les différentes phases (mise à l'eau, déplacement en surface, remontée à bord ou au bord)
- Recommander l'usage de gants néoprène ou lycra
- Avant la plongée, systématiser le rinçage du masque en pleine eau (suppression des récipients à usage collectif)
- Interdire toute forme de partage de matériel
- Majorer ou minorer, dans le sens d'une plus grande sécurité, les paramètres chiffrés servant à planifier la plongée (autonomie en air, saturation, durée maxi d'immersion, profondeur maxi, DTR.)
- Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé au tour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès).

Transport en bateaux

- Rincer et désinfecter systématiquement les parties « communes » avant le départ en activité (rampes de remontée, tableaux de bord, mains courantes...)
- Réserver l'accès à la cabine au seul pilote ou équipage du bateau
- Espacer les mises à l'eau des pratiquants et des palanquées pour éviter tous contacts sur le bateau
- Espacer les remontées à bord sur le bateau en fin de plongée

Formation théorique

- Recourir aux formations à distance et utiliser les outils numériques (e-learning, supports dématérialisés...)
- Si les cours en présentiel sont indispensables, réduire le nombre d'élèves pour permettre le respect des règles sanitaires générales, ne pas utiliser de supports papier et procéder au nettoyage et à la désinfection des locaux après chaque séquence.

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 : <https://ffesm.fr/>

ACTIVITÉ SPORTIVE

SPORT ADAPTÉ

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPORT ADAPTÉ

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.

Les préconisations ci-dessous d'adressent à tous les organisateurs d'activités physiques ou sportives adaptées :

- Les associations affiliées à la FFSA
- Les comités départementaux FFSA
- Les ligues FFSA
- Les organisations nationales de la FFSA.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Préalablement à la reprise de l'activité sportive, chaque sportif devra renseigner un « auto questionnaire FFSA » (seul ou avec un aidant) afin de répondre à 3 questions:
- Ai-je contracté le Covid-19 ?
- Ai-je un ou des facteur(s) de fragilité en lien avec mon handicap ?
- Suis-je porteur d'une autre maladie constituant un facteur de fragilité ?

Si au moins une question a reçu une réponse positive, un certificat médical de reprise de l'activité sportive sera requis.

Avant la première séance, l'éducateur sportif évaluera avec le sportif et son entourage si possible, l'état de forme, en particulier s'il y a eu un arrêt total pendant la période de confinement.

L'éducateur sportif devra être attentif aux impacts psychologiques de l'épidémie actuelle sur le sportif, grâce à un échange préalable à la reprise avec le sportif et la famille ou le personnel encadrant.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

Les publics devront être appréciés selon leur niveau d'autonomie en lien avec le respect des gestes barrières.

3 niveaux d'autonomie sont à distinguer :

- **1 :** les sportifs en capacité de comprendre et de respecter les gestes barrières ;
- **2 :** les sportifs en capacité de comprendre les gestes barrière mais en difficulté pour les mettre en œuvre et/ou les respecter ;
- **3 :** les sportifs pour lesquels les gestes barrière ne font pas sens et qui ne peuvent pas les respecter et/ou les mettre en œuvre sans assistance.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Athlétisme avec mesures de distanciation, Activités individuelles en extérieur

Des préconisations d'ordre général :

- Les sportifs devront arriver et repartir en tenue de sport.
- Les encadrants devront être munis d'un masque.
- L'organisateur devra mettre à disposition :
 - Du gel hydro-alcoolique ;
 - Des poubelles ;
 - Du produit virucide pour le matériel ou demander une utilisation exclusive de matériel personnel (non échangé avec les autres participants)
- Les séances devront se dérouler uniquement en extérieur à partir du 11 mai,
- Les groupes ne devront pas excéder un effectif de 10, encadrant compris.
- La pratique devra être organisée de façon individuelle dans le respect :
 - De 4 m² par personne minimum ;
 - D'une distance d'au moins 10 mètres entre sportifs lorsqu'ils sont en activité (notamment course)
- L'éducateur sportif devra matérialiser les distances à chaque fois que ce sera possible.

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

Mise en œuvre du cadre et des formes d'activités selon les niveaux d'autonomie des sportifs.

- **1** : Pour les sportifs ayant le plus d'autonomie (CF public concerné 1) l'éducateur sportif devra :
 - Expliquer, montrer et illustrer les gestes barrières ;
 - Les rappeler à chaque exercice ou situation ;
 - Prévoir des passages individuels dans les exercices qui le nécessitent ;
 - Matérialiser les espaces d'attente pour aider à la distanciation physique.
- **2** : Pour les sportifs en difficulté pour mettre en œuvre et/ou respecter les mesures barrières (CF public concerné 2), l'éducateur sportif devra en sus des préconisations ci-dessus, être assisté d'un deuxième encadrant dont l'activité sera dédiée à la surveillance et au rappel des mesures barrières :
 - Individuellement au moment des consignes ;
 - Eventuellement pendant l'activité ;
 - Pendant les temps d'attente des sportifs ;
 - Sans pénétrer dans la « bulle » des 4m².

- **3** : Pour les sportifs pour lesquels les gestes barrière ne font pas sens et qui ne peuvent pas les respecter et/ou les mettre en œuvre sans assistance (Cf public concerné 3). L'organisation devra prévoir :
 - Un éducateur sportif principal qui dirige la séance ;
 - Un aidant au contact de chaque sportif (personne qui l'aide en proximité dans la vie quotidienne sans barrière), pour l'aider à respecter les gestes barrières (distance physique, utilisation du matériel, lavage des mains...).

Pour les déplacements en minibus les conditions suivantes devront être respectées :

- Masque obligatoire pour les sportifs et l'encadrement ;
- Une place de libre entre chaque sportif ou encadrant (maximum de 6 personnes dans les véhicules 9 places de type minibus ;
- Pas de ventilation ou de climatisation ;
- Désinfection avant et après chaque utilisation.

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

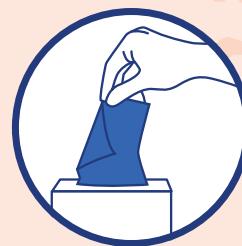
PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



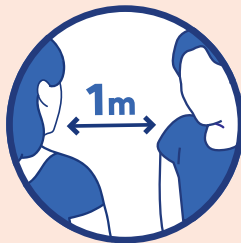
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
de se toucher
le visage**



**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



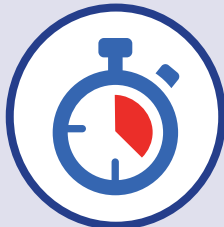
0 800 130 000
(appel gratuit)



LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Retrouvez toutes nos infos sur :
sports.gouv.fr

