



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



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 a 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, événementielles) 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.

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/>

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



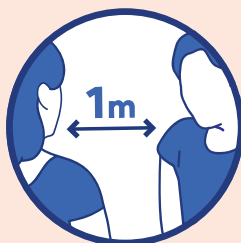
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**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

