

# 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

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) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, **une consultation médicale s'impose avant la reprise.**
2. 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.
3. 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 MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES 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.

### A. 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 (côte à côte ou devant/derrière)
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant

### B. 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'AUTOMEDIQUER 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

Consécutivement aux annonces du Premier ministre, le 7 mai dernier, sur la stratégie nationale de déconfinement, le ministère des Sports a engagé avec les fédérations sportives un travail important afin d'identifier, activité par activité, les conditions d'une reprise conforme aux impératifs sanitaires fixés par le Gouvernement. Fondée sur trois principes -protection, progressivité et adaptation locale - cette doctrine nationale est ainsi déclinée au sport avec la reprise progressive des pratiques sportives autorisées, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Le **décret 2020-548 du 11 mai** est venu en préciser les modalités de mise en œuvre.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement les activités sportives, les règles qui prévalent sont les suivantes :

- la possibilité de **pratiquer une activité sportive individuelle et uniquement en plein air**, dans le respect des règles de distanciation sociale, en abandonnant la limite de durée et d'évolution d'un kilomètre autour du domicile ;
- la limitation à **10 personnes des rassemblements** organisés sur la voie publique parce qu'ils peuvent être source de propagation du virus ;
- l'interdiction d'accès aux **plages** jusqu'au 2 juin, sauf demande expresse des maires formulées auprès des préfets ;
- l'ouverture des **parcs et jardins publics dans les zones où le virus ne circule pas de façon active** ;

### B. Un principe prédominant de reprise individualisée des activités physiques et sportives

Ces activités sportives 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,

- le report à septembre des **grandes manifestations** (sportives, culturelles, événementielles) regroupant **plus de 5000 personnes**.

Dans ce cadre, la reprise des **sports collectifs**, des **sports de contact** et des **sports pratiqués en lieux couverts** sous les formes codifiées par les règlements sportifs, a été différée en attente des évolutions de la situation sanitaire à l'issue de cette première phase de déconfinement.

Ces sports, au-delà de leurs formes de pratique habituelles bien identifiées par les pratiquants, sont toutefois en mesure de proposer un panel d'activités alternatives compatibles avec les règles sanitaires imposées et permettant la reprise progressive de l'entraînement que le ministère des Sports souhaite valoriser.

Ces pratiques alternatives, classées par « familles » dans ce guide, sont le fruit d'échanges avec les fédérations sportives délégataires ou agréées qui ont également engagé des réflexions sur les modalités de « retour progressif à la normale » après le 2 juin en fonction des décisions qui seront prises par le Gouvernement au vu de l'évolution de la pandémie.

Ces règles, qui s'appuient sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique, sont identiques à celles appliquées à l'ensemble des autres disciplines avec comme principe central, le respect de la distanciation physique entre pratiquants.

- en limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (encadrant inclus),
- dans les lieux ouverts et autorisés uniquement,
- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent avec un partenaire, les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à dominante statique (4 m<sup>2</sup>), 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 de concilier le retour progressif aux activités sociales tout en 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, encadrement compris, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément à un endroit** donné sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés). Ces flux doivent respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

## C. Des disciplines sportives amenées à proposer des pratiques alternatives

Le contexte sanitaire contraint à différer la reprise usuelle des sports collectifs, des sports de combat et de contact et des sports pratiqués en lieux couverts durant la période du 11 mai au 2 juin, parce que leurs règles de jeu ou les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion.

Pour autant certaines pratiques alternatives sont d'ores et déjà envisagées (cf. fiches propres à ces familles d'activités). C'est l'objet de ces recommandations qui s'inscrivent dans une dynamique très progressive et témoigne une nouvelle fois du civisme et du sens de l'adaptation des acteurs sportifs.

Dans tous les cas, aucune des activités proposées ne doit se dérouler dans des espaces clos ni déroger au respect des 4m<sup>2</sup> de distanciation physique.

Ainsi, pour les sports de combat, toutes les fiches présentées proposent des activités :

- **sans contact**
- **sans adversaire**
- **en extérieur**
- **fondées sur la remise en forme et le travail technique et/ou la réalisation de « jeux » pour les plus jeunes.**

En outre, 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.

## 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 que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin

que l'utilisation d'équipements sportifs relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales peuvent compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

## E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club/association

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux équipements fermés et aux vestiaires.
- Toute personne symptomatique sera invitée à quitter les lieux et à consulter.
- Mise à disposition des masques pour ceux qui en seraient démunis (facultative), de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible, affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et 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 4m<sup>2</sup> 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.

## 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.