



Coronavirus COVID-19

22 juin 2020

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES

lié à l'épidémie de Covid-19

**Spécifications complémentaires à l'instruction
ministérielle DS/DS2/2020/100 du 23 juin 2020**

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 ou de sports collectifs sont autorisées, que ce soit en intérieur ou en extérieur.
- Les sports de combats ne sont autorisés que dans leurs formes alternatives prévues par les fédérations homologues délégataires de ces disciplines.

B. Les règles de distanciation physique

Conformément à l'instruction du 23 juin 2020 précitée :

- Il convient de prévoir une distanciation physique de 2 mètres entre les pratiquants, sauf lorsque la nature de l'activité physique et sportive ne le permet pas ;
- De respecter les spécifications complémentaires des fédérations homologues selon les activités et disciplines, mises en ligne sur leurs sites respectifs

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 doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;

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>

• 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.
- 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.

Spécifications pour l'encadrement des activités sportives « Sport Adapté »

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 :

Les Activités Motrices (CF réglementation FFSA).

Toutes les activités sportives permettant le respect des gestes barrières et qui seront autorisées, conformément aux préconisations des fédérations homologues, à l'exception des sports de combats qui ne doivent être pratiqués que dans leurs formes alternatives (sans contact).

Ces activités pourront être mises en place dans une perspective :

- D'entraînement
- De loisirs
- De santé

Des préconisations d'ordre général :

- Les sportifs devront arriver et repartir en tenue de sport.
- Les encadrants devront toujours respecter une distance d'au moins 2 mètres*
- 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 groupes ne devront pas excéder un effectif de 10, encadrant compris.
- 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 ;
 - Avec respect d'une distanciation physique de 2 mètres

* A l'exception des « aidant » CF chapitre 3 ci-après.

- **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...). Cette personne doit être munie d'un masque.

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

- Masque obligatoire pour les sportifs et l'encadrement ;
- Port du masque obligatoire pour les déplacements en voiture ou en minibus 9 places ;
- Toutes les places peuvent être occupées si c'est un groupe constitué de personnes ayant l'habitude de se déplacer ensemble ;
- Pas de ventilation mécanique ou de climatisation ;
- Désinfection avant et après chaque utilisation.

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 : www.ffsa.asso.fr

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



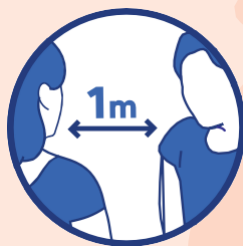
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**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**



