



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 02 au 22 juin 2020

GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

" Jouer autrement - pratiques alternatives "

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

Edition au 16 juin 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.

Une première phase de déconfinement a débuté le 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 (à l'exception des sportifs de haut niveau pour qui le sport est un métier).

Depuis le 2 juin, la pratique sportive se libère encore.

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

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 renouer les liens avec leurs adhérents, avec les pratiquants. Je compte aussi sur eux 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 ne sommes pas encore sortis de la crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera progressif. Il le sera encore davantage si nous ne sommes pas rigoureux dans l'application stricte des gestes barrières et des règles de distanciation physique.

Depuis le 11 mai, il est déjà possible de pratiquer de nombreuses disciplines sportives dans le respect des règles sanitaires. Toutefois, pour les sports de combat ou de contact, les sports collectifs, la pratique telle qu'on la connaît n'est pas possible immédiatement.

J'ai la volonté que les pratiquants de tous les sports reprennent progressivement et prudemment l'activité. C'est pourquoi, avec les fédérations concernées, nous avons souhaité créer ce guide spécifique pour proposer des pratiques alternatives aux sportifs, aux associations, aux clubs des sports de combat, des sports collectifs. Chaque fédération y recense des exercices, jeux, activités compatibles avec les règles sanitaires actuelles dont vous trouverez l'essentiel dans ce livret et les détails sur les sites internet fédéraux. Il est essentiel que les clubs qui encadrent ces sports puissent

entretenir leur activité associative et le lien avec leurs adhérents, les pratiquants avec des activités adaptées aux circonstances exceptionnelles que notre pays connaît.

Je salue le travail remarquable réalisé par les fédérations sportives concernées pour remettre en mouvement leur sport et proposer avec beaucoup d'enthousiasme et de créativité des solutions à leurs cadres, dirigeants et pratiquants.

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

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 :

- La pratique du sport dans des lieux couverts n'est autorisée que dans les zones vertes sauf pour certaines activités à caractère scolaire et périscolaire ainsi que pour les sportifs professionnels et de haut niveau.
- La pratique des sports collectifs ou de contacts n'est pas autorisée jusqu'à nouvel ordre mais l'activité associative est possible sous des formes alternatives (sans contact).

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 ne nécessitant pas de déplacement, prévoir un espace de 4 m² minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique

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 2020-663 du 31 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 ;
- le report à septembre des **grandes manifestations** (sportives, culturelles, événementielles) regroupant **plus de 5000 personnes**.

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,
- en limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (encadrant inclus),
- dans les lieux ouverts et autorisés uniquement,

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.

- 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 m² minimum ou 2 m entre chaque pratiquant), 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). 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 adapter la reprise usuelle des sports collectifs, des sports de combat et de contact et des sports, 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 4m² minimum par pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique de distanciation physique.

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

- **sans contact**
- **sans adversaire**
- **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, 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 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.

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.

LES SPORTS COLLECTIFS



LES SPORTS COLLECTIFS

Les alternatives à la pratique codifiée dans les règlements sportifs proposées dans cette fiche doivent se faire dans le respect des principes sanitaires en vigueur jusqu'au 2 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne permettent ni opposition ni match jusqu'au 21 juin à minima. Le passage de ballon entre deux pratiquants est autorisé dans le strict respect des gestes barrières et de la distanciation physique.

La désinfection du matériel avant et après l'utilisation est impérative.

Certaines fédérations ont toutefois choisi de proscrire le passage de ballon dans cette première phase de déconfinement.


PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE
FOOTBALL

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

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

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

Pour un rassemblement de 10 pratiquants maximum, encadrement compris.

Dans le respect constant de la distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque participant et à tout moment de l'activité et 4 m² minimum par participant en statique.

A) Activités individuelles sans ballon : (à adapter en fonction de l'âge et du niveau d'expertise)

- Ateliers ou parcours de coordination motrice
- Ateliers ou Circuits training éducatifs (individuels) de renforcement pour tous les groupes musculaires
- Ateliers de Air Football (Travail des gestes à vide, visualisation)

B) Activités individuelles en collectif sans ballon et sans collaboration :

Les joueurs ont des zones limitées ou des couloirs. Ils ne peuvent pas croiser ou toucher un autre joueur. Ils peuvent interagir par la parole ou les gestes à distance.

- Jeux pré-sportifs (Jeux en miroir, 1-2-3 Soleil, etc...)
- Ateliers du programme éducatif fédéral
- Biathlon Technique (Quizz et Parcours)
- FitFoot (enchaînements de mouvements rythmés par la musique et inspirés du football)

C) Activités individuelles avec un ballon personnalisé (MON BALLON) sans collaboration ni interaction avec un autre joueur : (à adapter en fonction de l'âge et du niveau d'expertise)

Défis ou exercices techniques (1 ballon personnalisé par joueur)

- Ateliers ou parcours de conduite de balle
- Ateliers de passes (condition exclusive d'avoir un mur ou une planche de rebond)
- Ateliers de tirs de précisions (cibles dans un but ou sur un mur)
- Jonglerie statique ou en mouvement

D) Activités correspondant à des exercices, situations et jeux adaptés avec passage du ballon

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

FOOTBALL

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS POUR UN GROUPE 10 JOUEURS MAXIMUM :

Publics		Activités A) et B)	Activités C)
U7 à U13	- Espace sur terrain de football à 11 - Mini terrain - Autre aire extérieure	40 m x 20 m ou 30 m x 30 m	50 m x 30 m
U14 à adultes			60 m x 50 m

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Principes généraux :

- Application des gestes barrières (cf. image Covid-19) et de la distanciation sociale
 - Les contacts physiques ne sont pas autorisés
 - Distance minimale d'au moins 2 mètres, à tout moment de la séance entre :
 - l'intervenant et le groupe,
 - entre les joueurs en mouvement et lors des temps d'arrêt ou de repos
 - Port du masque obligatoire pour l'intervenant (hors temps d'activité physique)
 - Utilisation d'une gourde personnelle
 - Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur
 - Désinfection du ballon ou du matériel en cas de manipulation non appropriée
 - L'accès aux équipements intérieurs est soumis à la réglementation en vigueur dans les territoires.

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (1 adulte ou les joueurs à tour de rôle à partir de la catégorie U12 – objectif : appropriation des règles sanitaires)

Complément d'information : Un guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football élaboré par la FFF sera prochainement diffusé. Il contiendra des conseils pour l'accueil et des exemples d'activités pour les éducateurs.

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- **Etape 1 :** Reprise des clubs avec des séances par catégorie sur la base de la stricte application des règles sanitaires
- **Etape 2 :** Stages vacances « football » mixtes (Football et Scolarité) des clubs
- **Etape 3 :** Reprise de la saison 2020-2021 (Niveaux amateurs nationaux et régionaux adultes et jeunes)
- **Etape 4 :** Reprise des écoles de football

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.fff.fr