



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



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)

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.

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'espace 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.

ACTIVITÉ SPORTIVE

SPORT AUTOMOBILE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT AUTOMOBILE

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 : Réouverture des circuits et des pistes extérieures de karting

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Licenciés et pratiquants
- Clients des structures commerciales

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Pratique individuelle
- Activités commerciales des circuits et des pistes
- Activités de clubs

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

- Les clubs seront tenus de programmer leurs activités pour ne pas risquer de provoquer des rassemblements de plus de 10 personnes dans un espace rapproché à l'intérieur du site
- Les différentes circulations sur le site (parking, accueil, accès piste et véhicules) seront matérialisées pour faciliter les flux et éviter les rassemblements. Les zones d'attente seront matérialisées le cas échéant.
- Les informations sur les gestes barrières seront systématiquement diffusés (affichage et consignes orales ou écrites)
- Les règles de distanciation physique seront scrupuleusement respectées dans toutes les circonstances (1,5 m. d'espacement latéral, 4m² de surface individuelle pour les activités statiques et les déplacements sur site (marche).
- Une mise à disposition de gel hydro-alcoolique et de masques est prévue
- Les échanges de documents (contrôle) seront limités (recours aux procédures de vérification préalable par voie dématérialisée dans la mesure du possible)

- Le briefing est réalisé en extérieur dans le respect des distances interpersonnelles (1,5 m. entre chaque pratiquant) ; l'utilisation du micro facilitera cette organisation
- Les espaces conviviaux (restauration, club-house) seront maintenus fermés tout en conservant la possibilité de livraison de repas
- Les vestiaires et douches seront également fermés (venir sur site avec sa tenue et ses équipements)
- L'accès aux toilettes sera aménagé pour rappeler la nécessité du lavage des mains avant et après utilisation.
- Sensibiliser les pratiquants aux symptômes de la contamination au Covid-19 et vérifier leur absence
- Procéder à la désinfection régulière des locaux ouverts (points de contact)
- Concernant les équipements individuels :
 - Le port du casque et « cagoule intégrale » ou « charlotte+masque » est imposé aux pratiquants individuels,
 - Recommander les équipements personnels et interdire les prêts et échanges d'équipements entre participants,
 - Lorsque des équipements sont mis à disposition :
 - ils sont nettoyés et désinfectés après chaque utilisation lorsqu'ils sont réutilisables (et jetés lorsqu'ils sont à usage unique)
- Pour les pratiques d'école de pilotage, outre le port du casque et « cagoule intégrale » ou « charlotte+masque », les règles applicables à l'ensemble des professionnels de l'apprentissage de la conduite automobile s'appliqueront.

Principe général des rassemblements :

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 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.

En effet, si tout rassemblement mettant en présence de manière simultanée plus de dix personnes est interdit sur l'ensemble du territoire de la République, les établissements recevant du public autorisés à accueillir du public peuvent recevoir un nombre total supérieur de personnes mais ils doivent s'assurer que les conditions de nature à permettre le respect des règles mentionnées au 5° du IV du décret n° 2020-545 sont bien réunies et que chaque groupe présent sur le site ne comporte pas plus de dix personnes.

Par ailleurs, aucun évènement réunissant plus de 5 000 personnes ne peut se dérouler sur le territoire de la République jusqu'au 31 août 2020.

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.org

LES GESTES BARRIÈRES EN AUTO ET EN KARTING

Dans le cadre de la réouverture des sites extérieurs le 11 mai 2020 pour l'ensemble des pratiquants (licenciés ou non) et afin de lutter contre la diffusion du Covid-19, il est préconisé le respect des gestes barrières suivants, qui complètent la doctrine sanitaire définie par les autorités compétentes.

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES À PARTIR DU 11 MAI



RÉSERVER ET PROGRAMMER LES ACTIVITÉS

Pour éviter les regroupements aux lieux d'accueil et/ou de contrôle administratif.



SENSIBILISER ET S'ENGAGER À NE PAS PARTICIPER AUX ACTIVITÉS EN CAS DE SYMPTÔMES

Tels que fièvre, toux, fatigue inhabituelle, céphalées, et/ou si contacts récents avec une personne contaminée au Covid-19 (suspectée ou confirmée).



RAPPELER LES GESTES BARRIÈRES (ET LES APPLIQUER)

- Par affichage ;
- Par information préalable des consignes spécifiques (email, site internet, bulletin d'inscription).



RESPECTER LA DISTANCIATION PHYSIQUE

- Aménager les locaux, baliser par adhésif ;
- Lorsque cela est impossible : prévoir des dispositifs de protections (plexiglas, visière, masque, gants, etc.) ;
- Limiter les échanges de documents, et les contacts lors des contrôles administratifs.



METTRE À DISPOSITION DU GEL HYDROALCOOLIQUE ET DES MASQUES (si ces derniers sont requis.)



TRAITER DE MANIÈRE ADAPTÉE LES DÉCHETS SOUILLÉS



PRIVILÉGIER ET ASSISTER AU BRIEFING DÉMATÉRIALISÉ OU EN EXTÉRIEUR

Éventuellement par micro.



DÉSINFECTER RÉGULIÈREMENT LES POINTS DE CONTACTS SUSCEPTIBLES DE TRANSMETTRE LE VIRUS

- Dans les locaux et dans les véhicules lorsqu'ils sont mis à disposition ;
- Les équipements de protection individuel (EPI) après chaque utilisation



FERMER/ÉVITER LES LIEUX D'ACCUEIL

- Tels que les espaces de restauration, les club-houses, les vestiaires et douches :
 - › Inciter à venir avec ses équipements personnels et dans la tenue adaptée ;
 - › La livraison de repas reste possible.
- Maintenir l'accès à des toilettes avec point d'eau pour se laver les mains.



FILIÈRE COVID-19

Prévoir un local ou à défaut un véhicule, équipés de masques, gants, blouses, gel hydroalcoolique, permettant d'isoler un éventuel malade :

- Exemple : en attente d'une évacuation décidée par le SAMU Centre 15 ou pour éventuellement procéder à un test (PCR).

GESTES SUPPLÉMENTAIRES EN FONCTION DES ACTIVITÉS

1

SÉANCES DE ROULAGE LIBRE/ESSAIS/ENTRAÎNEMENT

Interdire les prêts et les échanges d'équipement entre participants.

2

LOCATION (AUTO, KART) ET ÉCOLES DE KARTING

- Recommander les équipements personnels ;
- Imposer, si les équipements sont mis à disposition :
 - › Charlotte et masque ou cagoule/charlotte intégrale ;
 - › Gants latex ou nitrile à l'intérieur des éventuels gants sportifs.

3

ÉCOLES, BAPTÊMES, STAGES, FORMATIONS

- Imposer soit :
 - › le casque intégral (visière fermée) pour l'élève et le moniteur ;
 - › le casque ouvert avec masque ou cagoule/charlotte intégrale.

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



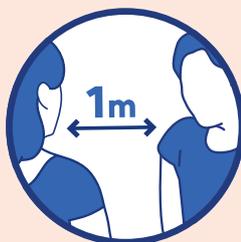
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**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)



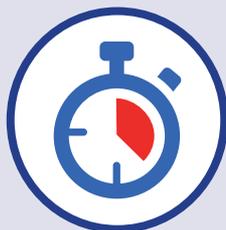
0 800 130 000
(appel gratuit)



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