



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

GUIDE DE RECOMMANDATIONS SANITAIRES A LA REPRISE DES ACTIVITES SPORTIVES

**(hors athlètes inscrits sur les listes ministérielles des Sportifs de Haut Niveau
– Collectifs Nationaux – Espoirs)**

Destinataires : Comités de Ski et Clubs

Population : Licenciés des clubs FFS (hors population spécifique susvisée)

Période visée par le dispositif de recommandations : du 11 mai 2020 au 2 juin 2020

Le Ministère des Sports vient d'éditer plusieurs documents d'accompagnement de la reprise des activités sportives fixant des recommandations sanitaires dans le cadre de la lutte contre le Coronavirus Covid-19.

La reprise des activités fixée par le Gouvernement s'inscrit dans un cadre strict qui doit être scrupuleusement respecté.

Sont autorisées :

- Activités sportives **individuelles** uniquement
- Pratique **en extérieur**

Les activités impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Dans ce cadre, il est indispensable d'adopter les règles suivantes :

- Respect des règles de distanciation physique :
 - Espace individuel de 4 m² pour une pratique statique (exemple : séance de musculation)
 - 5 m entre chaque personne pour la marche à pieds
 - 10 m entre chaque personne pour les autres activités (footing, vélo ...)
- Pas de compétitions
- Pas de fête/soirée/tombola
- Pas d'assemblée générale (sauf par voie électronique – Guide juridique sur la BAO)
- Pas de contact corporel
- Respecter des gestes barrières (lavage des mains ...)
- Pas de vestiaire : se changer et se doucher à domicile
- Pas de rassemblement de plus de 10 personnes
- Pas de déplacement dans un rayon de plus de 100 km

Il résulte de ces dispositions que :

- Le ski sous toutes ses formes et toutes disciplines, y compris pratiquées l'été, figure au rang des disciplines nécessitant un espace de 10 m entre chaque pratiquant
- Le ski de randonnée entre dans le cadre de ces mesures
- La pratique en dôme est interdite, même à l'étranger (au-delà des restrictions de circulation)
- Toutes les activités de préparation physique doivent respecter les règles gouvernementales susvisées

Par ailleurs, dans la mesure où les autorités n'ont pas encore donné de consignes sur certaines conditions de pratique (comme par exemple l'usage des remontées mécaniques), la Fédération Française de Ski n'est pas en mesure à ce stade de définir précisément les modalités de reprise des activités sur neige.

Ces mesures particulières seront communiquées dès qu'elles seront établies.

ATTENTION : Par département, les Préfectures peuvent prendre des dispositions plus restrictives, soit par voie d'arrêté, soit dans le cadre des plans de déconfinement. Il est donc impératif que chaque structure se renseigne sur l'existence d'éventuels arrêtés préfectoraux ou dispositions particulières qui restreindraient la pratique sportive.

Exemple :

- Département de la Savoie : « *les activités encadrées par des professionnels ne sont autorisées qu'après application d'un guide de préconisations sanitaires reconnu par le ministère des sports* »

Consignes médicales :

La Fédération Française de Ski conseille fortement à ses clubs et comités de ski qui seraient en mesure de reprendre une activité dans le respect des dispositions nationales et en l'absence des mesures préfectorales plus restrictives de :

- S'assurer avant toute reprise de l'activité sportive de la santé du pratiquant en lui faisant remplir le questionnaire figurant en page 3.
- De communiquer à chaque pratiquant qu'il doit impérativement suivre les recommandations médicales figurant en page 6 du Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives (ci-joint)

NB : Les compétiteurs des Equipes de France et ceux inscrits sur les listes ministérielles des Sportifs de Haut Niveau, Collectifs Nationaux et Espoirs font l'objet, comme les sportifs professionnels, de mesures de recommandations spécifiques.

Ces mesures spécifiques ont été communiquées à l'ensemble des structures fédérales qui gèrent ces populations.

PJ :

- *Questionnaire Covid-19*
- *Extrait du Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives*
- *Fiche synthèse des bons réflexes à adopter*



Questionnaire CORONAVIRUS COVID-19

Une réponse positive doit exclure toute reprise de l'activité sportive et doit orienter vers un test PCR.

1) avez-vous des maux de tête ?

OUI ☐ NON ☐

2) avez-vous des douleurs musculaires inhabituelles (des courbatures inhabituelles) ?

OUI ☐ NON ☐

3) ressentez-vous une fatigue inhabituelle ces derniers jours ?

OUI ☐ NON ☐

4) avez-vous de la fièvre ou des frissons ?

OUI ☐ NON ☐

5) toussiez-vous actuellement ?

OUI ☐ NON ☐

6) avez-vous des maux de gorges ou un nez qui coule ?

OUI ☐ NON ☐

7) avez-vous des douleurs thoraciques (douleurs à la poitrine) inhabituelles ?

OUI ☐ NON ☐

8) avez-vous une gêne pour respirer au repos ou à l'effort ces derniers jours ?

OUI ☐ NON ☐

9) avez-vous perdu le goût ou l'odorat ces derniers jours ?

OUI ☐ NON ☐

10) avez-vous vomi ou eu la diarrhée ces derniers jours ?

OUI ☐ NON ☐

11) avez-vous pris du paracétamol ces derniers jours ?

OUI ☐ NON ☐



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'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

La stratégie nationale de déconfinement 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.



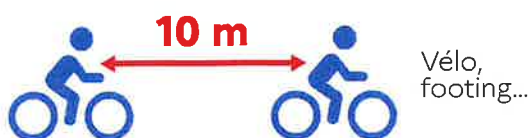
MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation**



Éviter tout **contact corporel**



Respecter les **règles barrières**



Se changer et se doucher
à domicile



Renoncer (pour l'heure) aux
compétitions

Commencer par des
activités extérieures



Renoncer **aux manifestations**
comme les fêtes et
les assemblées générales



Limiter à **10 personnes maximum** les rassemblements