

# Recommandations déconfinement sportif

## Phase 1 (4-18 mai)

---

### 1) Rappel des conditions générales de la phase 1:

Plusieurs conditions doivent être remplies afin de s'inscrire dans la première phase de déconfinement et proposer des mesures préventives pour la reprise des activités.

La phase 1, du 4 au 18 mai, s'adresse aux sports répondant à TOUS les critères suivants :

- Sport individuel
- Pas d'entraînement collectif ni de compétition
- Pratique **extérieure à l'air libre et sans contact** (centres sportifs, salles de fitness et piscines restent fermés)
- Entre personnes vivant sous le même toit + **2 autres personnes maximum, toujours les mêmes**
- **Pas d'échange** de matériel sportif. Chaque pratiquant doit disposer de son propre matériel. Si d'aventure un échange doit survenir (ex : ramassage d'une balle de tennis,...), il est recommandé d'utiliser un gant et de procéder à la désinfection dudit matériel.
- Respect de la **distanciation sportive** (voir ci-dessous)
- Les vestiaires, douches et espaces de détente sont **interdits d'accès**
- Les **toilettes et les distributeurs automatiques** peuvent rester en service
- La location ou la vente de matériel sportif sont interdits
- Règles d'**hygiène** strictes
- Activités autorisées **uniquement le temps nécessaire à leur exercice**. Après l'exercice de ces activités, le retour à son domicile est obligatoire.
- **Déplacements** limités autour du domicile, avec l'itinéraire le plus direct.
- **DEA** accessible pour les infrastructures sportives extérieures (pas dans la cafétéria !)

Les dérogations spécifiques pour les sportifs de haut niveau, reprises dans la circulaire du 16 mars 2020, restent d'application.

## 2) Recommandations aux clubs et aux pratiquants

### 1. HYGIENE DES MAINS

Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon reste la meilleure méthode de protection contre le virus.

- > **Veiller à ce qu'un point d'eau reste accessible aux sportifs**
- > **Mise à disposition de gel hydroalcoolique pour les sportifs**
- > **Informé par des affiches des gestes barrière – modèles disponibles [ici](#) et [ici](#)**

### 2. PORT DU MASQUE

Lorsqu'on porte un masque pendant une activité sportive, la ventilation provoquée par l'intensité de l'effort sature rapidement celui-ci en vapeur d'eau, le rendant inefficace.

Dès lors, pour toute activité intense :

- > **Porter un masque pour se rendre sur le site d'entraînement**
- > **Oter le masque pendant l'effort**
- > **Laver les mains et remettre le masque 10 à 15 minutes après la fin de l'effort**
- > **Retourner directement à son domicile**

Pour les sports à moins forte ventilation (par exemple le golf ou la pêche), le port du masque est recommandé tout au long de l'activité.

Il n'existe pas de masque spécifique au sport : ceux chirurgicaux ou en tissu sont tout à fait valables, tant qu'ils couvrent entièrement la partie du visage, du haut du nez au bas du menton.

**L'entraîneur portera quant à lui un masque tout au long de la session.**

### 3. DISTANCIATION SOCIALE VERSUS DISTANCIATION SPORTIVE

Une étude récente prouve que l'écoulement d'air expiré lors de l'activité physique se déplace principalement vers l'arrière sur une distance proportionnelle à la vitesse de l'individu.

C'est pourquoi la distanciation sportive est supérieure à 1,5 mètre et variable selon le sport.

- > **Dans la mesure du possible, pratiquer l'activité côte à côte avec une distance d'1,5 mètre à gauche ou à droite entre les athlètes**
- > **Les marcheurs (<5km/h) se suivent à une distance de 5 mètres**
- > **Les coureurs (entre 5 et 15 km/h) se suivent à une distance de 10 mètres**
- > **Les cyclistes (entre 15 et 30 km/h) se suivent à une distance de 20 mètres**

## 4. QUELQUES CONSEILS PRATIQUES SPÉCIFIQUES AUX CATÉGORIES DE SPORTS ET AU HANDISPORT

### a) Sports individuels :

Deux personnes maximum, toujours les mêmes, avec respect de la distanciation sportive. L'idéal reste de s'entraîner seul. Rappelons l'interdiction des entraînements collectifs pour toute activité physique.

### b) Sports de raquette :

Toujours les mêmes partenaires (vivant sous le même toit + 2 personnes extérieures), chacun utilise son propre matériel et ne ramasse que ses balles, préalablement marquées. Pour le padel, il est recommandé de nettoyer les parois après chaque utilisation.

### c) Sports collectifs :

Ils restent interdits à l'exception de préparation physique ou exercices techniques, ramenant aux conditions des sports individuels.

### d) Sports de combat :

Ils restent interdits à l'exception de préparation physique ou exercices techniques, ramenant aux conditions des sports individuels.

### e) Sports nautiques :

Les piscines restent fermées, mais la pratique en eau libre est permise moyennant les mesures de prévention citées en amont. La pratique sportive n'est pas à confondre avec l'activité touristique autour des plans d'eau, qui elle, reste interdite en phase 1.

### f) Handisport :

Les contacts physiques sont autorisés pour les aidants/transferts/guidage à condition de privilégier les personnes résidants sous le même toit et que ce soit toujours la même personne. Celle-ci doit utiliser tous les gestes barrières : masques/gants/gel hydroalcoolique.

Pour l'utilisation de matériel sportif mobile « commun » et « personnel » (balles, chaises sportives, roues, rayons, etc...) : il est nécessaire d'identifier tout le matériel et de le désinfecter après chaque utilisation.

### g) Intensité de l'effort :

En raison des risques de myocardite, il est déconseillé de faire un effort d'une intensité supérieure à 80% de la fréquence cardiaque.

## 5. AVANT ET APRES LA PRATIQUE SPORTIVE

Les experts attirent également l'attention des acteurs du sport sur les risques élevés surtout concentrés **après la pratique sportive**. Il est important de sensibiliser chacun à rentrer **directement** chez soi après l'entraînement et à éviter les contacts sociaux.

Une attention est également requise pour éviter les **déplacements** trop longs et pratiquer son sport de manière locale. Une moyenne de 20 km autour du domicile est conseillée, avec une tolérance allant jusqu'à 50 km maximum.