



**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)

ACTIVITÉ SPORTIVE

CYCLISME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

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 :

- A partir du 11 mai :
 - Reprise d'une activité extérieure individuelle
 - Reprise des activités encadrées rassemblant 10 personnes maximum encadrement compris

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Praticant cycliste licencié
- Praticant non licencié
 - Mobilité à vélo – Savoir rouler à vélo
 - Cycloportif
- Scolaires dans le cadre des activités encadrées par les associations sportives

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Le cyclisme sur route, le VTT, le BMX, le cyclisme sur piste sur vélodrome ouvert,
- Une pratique individuelle dans toutes les disciplines du cyclisme pilotée par des entraîneurs à distance,
- Pour les jeunes cyclistes, des entraînements encadrés de 10 personnes maximum, encadrement compris, dans le respect des distances entre cyclistes (enfants de clubs cyclistes ou clients d'éducateurs sportifs),
- Activités du « Savoir Rouler à Vélo » (dans le cadre de l'accompagnement scolaire),
- Formation aux diplômes fédéraux et professionnels,

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

- Pas de partage du matériel individuel (bidon, casque, gants vélo...),
- Les pratiques cyclistes individuelles avec une distanciation de 2 mètres minimum entre chaque personne à l'arrêt et 10 mètres en roulage, dans les lieux de pratiques ouverts au public,
- Limitation au rassemblement de 10 personnes encadrement compris, avec le respect des consignes applicables aux pratiques individuelles, pour les activités encadrées lorsqu'elles sont possibles et autorisées,
- Instaurer l'accueil en extérieur exclusivement,
- Arrivée des pratiquants en tenue sportive, changement en extérieur (vestiaires clos).
- Pratique du BMX sur piste et VTT de descente par départs individuels successifs (usage instantané exclusif de la piste ou du parcours).

A noter que pendant le confinement, de nombreux cyclistes ont pu s'exercer à domicile sur des Home Trainer – <https://roulezchezvous.ffc.fr>

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 : <https://www.ffc.fr/>

ACTIVITÉ SPORTIVE

CYCLOTOURISME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

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.

La Fédération Française de Cyclotourisme apporte des pistes de réflexion pour permettre une reprise du vélo quel que soit le type de pratique en dehors du champ de la compétition. Celle-ci doit se faire de façon progressive et adaptée selon le contexte territorial. Au regard de la situation sanitaire, aujourd'hui incertaine, cette reprise devra s'inscrire dans la doctrine édictée par le gouvernement.

La Fédération Française de Cyclotourisme gère la randonnée touristique à vélo avec tous types de vélo (route, gravel, VTT, assistance électrique) que ce soit sur la route ou sur les chemins.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Reprise le 11 mai pour les activités journalières des écoles de cyclotourisme (les séjours sont interdits)

Pour assurer la sécurité des pratiquants, il est recommandé de :

- Donner un cadre de pratique aux adhérents et aux clubs, afin d'éviter les regroupements sauvages,
- Accompagner et informer les pratiquants non fédérés dans la reprise de leur pratique de loisir.

A partir du 11 mai, les clubs de la Fédération ouvrent à toutes les catégories d'âge le dispositif « **trois séances gratuites** » pour favoriser la découverte du vélo pour les non-licenciés.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- **Tous les pratiquants en capacité de rouler de façon autonome sur un vélo individuel (tandem non autorisé).**

- **Reprise de l'activité pour les publics « jeunes », « adultes », licenciés ou scolaires :**

A partir du 11 mai, pour les activités courantes des écoles de cyclotourisme ;

- **Pour les personnes en situation de handicap :**

Les mêmes règles que la pratique valide devront s'appliquer (distanciation, sans dépasser 10 personnes au maximum pour l'ensemble du groupe).

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- **Le vélo comme moyen de déplacement** dans le cadre de la mobilité active : utilisation quotidienne ou occasionnelle du vélo,
- **Le vélo comme activité de loisir de pleine nature** : Organisation de randonnées de cyclotourisme (Distanciation, sans dépasser 10 personnes au maximum pour l'ensemble du groupe),
- **Accompagner la reprise de l'école** : Répondre à la demande du ministère des Sports d'intervenir en soutien de l'Education nationale dans le cadre scolaire et périscolaire, formation « Savoir rouler à vélo »,
- **Proposer des activités journalières ludiques** : Ces activités au sein de notre fédération sont à la fois sportives et culturelles.

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

Pour toute reprise du vélo, une campagne d'information rappelant les règles de circulation à vélo et les bons comportements pour favoriser le respect du code de la route et le partage de celle-ci.

L'organisation de la pratique en club :

- Respecter les gestes barrières,
- Mise à disposition au départ du club de gel hydro-alcoolique ou d'un point d'eau avec savon,
- Regroupement de 10 personnes au maximum,
- Respect de la distanciation : interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne avec une distance de sécurité de 10 mètres entre chaque cyclotouriste,
- Interdiction absolue de rouler à deux de front,
- Pour doubler, respecter un décalage de 1,5m au minimum et se rabattre 7m devant le cycliste doublé
- Les parcours doivent être réalisés dans un rayon de 100 km du domicile des participants,
- Prévoir des horaires décalés pour le départ des groupes de 10 personnes et des parcours différenciés,
- Crachat, expectorations proscrits. En cas de nécessité, se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.

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 : <https://ffvelo.fr/>

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



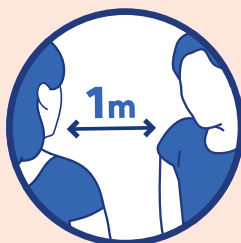
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**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**



[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)



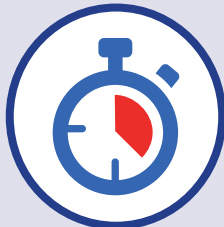
0 800 130 000
(appel gratuit)



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

Retrouvez toutes nos infos sur :
sports.gouv.fr

