



**Fédération française de Pentathlon Moderne
cadre de la reprise des activités sportives
et**

respect de la doctrine nationale définie par le Décret no 2020-663 du 31 mai 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire.

2ème phase du déconfinement du 02 au 22 juin 2020

Modalités et consignes de reprise de l'activité sportive définies par la fédération française de Pentathlon Moderne dans le respect du cadre pour

VIE ASSOCIATIVE – CLUBS et HAUT NIVEAU

*** *Attention ce dispositif peut-être modifié à tout moment en fonction des règles gouvernementales***

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
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- 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>

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



Éviter
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)

**STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**
PÉRIODE DU 2 AU 22 JUIN 2020

ACTIVITÉ SPORTIVE

PENTATHLON MODERNE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PENTATHLON MODERNE

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 :

- 2^{ème} Phase : du 02 au 22 juin
- Reprise des activités avec une attention prioritaire aux composantes de la doctrine sanitaire et médicale
- Pratique individuelle dans les lieux ouverts et autorisés
- Reprise des activités uniquement pour les clubs qui le souhaitent
- Participation volontaire à l'initiative du ministère d'accompagner le retour des élèves à l'école en proposant des activités sportives en soutien du dédoublement des classes (convention UNSS et l'Education nationale)
- Reprise possible de chaque discipline du Pentathlon Moderne avec application des recommandations générales et des règles spécifiques de pratique pour le Laser-Run, la Natation, l'Équitation et l'Éscrime
- Pour chaque discipline application des règles validées dans les fiches de la FF Pentathlon, FF Natation, FF Équitation et FF Escrime
- Dans toutes les zones vertes, seront à nouveau accessibles à compter du 2 juin :
 - les équipements sportifs couverts : gymnases, salles de sports (quelle que soit leur superficie) et piscines
 - les bases de loisirs
- Dans les zones orange, ces équipements pourront rouvrir à partir du 22 juin

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Publics licenciés FFPM et pratiquants non licenciés

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- **Laser-run** (modalités ffpentathlon moderne)
- **Natation** (modalités ffpentathlon et ffnatation)
- **Équitation** (modalités ffpentathlon et ffequitation)
- **Éscrime** (modalités ffpentathlon et ffescrime)

ACTIVITÉ SPORTIVE

PENTATHLON MODERNE

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

- **Respect des règles de la doctrine sanitaire.**
- Application des gestes barrières
- Port du masque à l'arrivée sur site jusqu'aux espaces de pratique
- Groupe de 10 pratiquants maximum, encadrement compris
- Les éducateurs, entraîneurs et les bénévoles, devront respecter les règles de distanciation avec les pratiquants
- Les pratiquants devront respecter une distanciation physique de 2 mètres au moins, en tous points et à tous moments de l'activité et de 4 m² minimum par pratiquant en statique.

Points détaillés dans le Document : Déconfinement Progressif FFPM du 02 au 22 Juin 2020 :

- **Point de vigilance :**
 - Covid-19 nécessité de prendre en compte toutes les composantes de la doctrine sanitaire et médicale.
- **La reprise :**
 - Se fera dans le respect des dispositions réglementaires prises dans le cadre de la phase 2 de la levée progressive du dé-confinement
 - De manière sécurisée et différenciée en fonction de l'état de santé des individus.
- **En amont de la reprise,**
 - Un questionnaire devra être renseigné par chaque pratiquant. Le médecin fédéral mettra à disposition un questionnaire de reprise
 - Les tests d'évaluation de la condition physique devront être réalisés en présence de l'éducateur sportif ou les entraîneurs
 - La fédération après avis du médecin fédéral mettra à disposition un guide de tests permettant d'évaluer la condition physique et les seuils visant à catégoriser les pratiquants.
- **Catégorisation des publics après évaluation de la condition physique**
 - Ajustement de la pratique

Déconfinement progressif Fédération Française de Pentathlon Moderne

Phase 2
du 02 au 22 juin 2020

FFPM

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade

30/04/2020



- La crise sanitaire mondiale liée au Coronavirus COVID-19 a entraîné la suspension de toutes les activités sportives dès le 13 mars dernier. La sortie progressive du confinement a été annoncée par le Président de la république pour le 11 mai 2020.
- Dans ce contexte global la FFPM a pris un certain nombre de décisions concernant ses compétitions.
- Ayant toujours eu pour objectif de préserver la santé de ses licenciés, la Fédération a pris la décision d'arrêter l'ensemble de ses compétitions pour la saison en cours jusqu'au 31 août 2020. En conséquence d'annuler tous les Championnats de France de la saison 2020 à l'exception des championnats de France Juniors et Seniors qui sont programmés au mois de décembre.
- La Fédération est en contact permanent avec le Ministère des Sports et propose un projet de reprise progressive de ses activités qui sera adapté dans le temps en suivant les directives gouvernementales en matière de déconfinement progressif.
- **Les directives ci-dessous sont valables pour la deuxième phase du 02 au 22 juin 2020.**

Pentathlon Moderne

(Natation, Course / Tir Laser, Escrime, Équitation)

Deux secteurs :

Vie associative - Clubs

et

Haut Niveau

Rappel de la doctrine nationale à ce jour

2ème phase du déconfinement du 02 au 22 juin 2020

➤ Ce qui est autorisé :

- **Dans cette 2ème phase qui débutera le 2 juin**, le Gouvernement a donné son accord à la réouverture des équipements sportifs de plein air, mais aussi ceux couverts dans toutes les zones vertes. Aussi, les gymnases, les salles de sport comme les piscines pourront rouvrir leurs portes au public selon un calendrier propre à chaque collectivité ou exploitant, en fonction du délai nécessaire à la remise en service des équipements concernés après plus de deux mois de fermeture. Naturellement, leur réouverture devra se conformer aux protocoles sanitaires élaborés par le ministère des Sports. Dans les zones orange, ces équipements pourront rouvrir à partir du 22 juin.

Haut niveau : une reprise pour tous le 2 juin

- Autorisés, à titre dérogatoire, à retourner à l'entraînement dans les salles et à se réunir à plus de 10 personnes depuis le 11 mai dans le cadre de leur activité professionnelle, tous les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels pourront dès le 2 juin reprendre une activité sportive.
- Cette autorisation s'accompagnera, pour les sports collectifs et de combat, d'un protocole de dépistage régulier qui a été proposé par le ministère des Sports, validé par le ministère de la Santé, et dont la charge financière incombera aux instances sportives et aux employeurs.

➤ Ce qui est interdit :

- Dans les équipements sportifs couverts comme ceux de plein air, aucun sport collectif ou de combat n'y sera pratiqué, pas de contact entre les pratiquants.

Rappel de la doctrine nationale à ce jour

2ème phase du déconfinement du 02 au 22 juin 2020

➤ **Recommandations sanitaires pour les activités qui répondraient aux points énoncés ci-dessus :**

- L'accueil des publics et la pratique sportive devront respecter strictement les consignes sanitaires en vigueur
- Dans les équipements sportifs couverts comme ceux de plein air, lorsque la pratique sportive est organisée (club, association éducateur), le respect de la distanciation physique spécifique aux activités sportives sera impératif entre les pratiquants (10m pour une activité physique comme la course, 5m pour une activité à intensité modérée)
- Tous les gestes barrières doivent être respectés.
- Un espace de 4m² doit être respecté entre les sportifs lors de pratiques individuelles en groupe de 10 personnes maximum.
- Plusieurs groupe de 10 pratiquants pourront être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposée pour la pratique sportive, et que l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation.

Haut niveau : à partir du 2 juin

- Cette reprise d'une activité n'autorisera toutefois pas les contacts pour les sportifs avant le 22 juin mais permettra de reprendre un entraînement sous surveillance, avec un suivi médical renforcé qui doit permettre d'isoler immédiatement tout sportif symptomatique et d'encadrer scrupuleusement le retour vers une pratique sportive à la normale.



- **S'agissant des piscines** dont la réouverture sera possible à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange, en complément du guide de réouverture des équipements sportifs, le ministère des Sports débute dès mardi, en collaboration avec l'ANDES, l'ANDIISS et l'AMF, une mission d'accompagnement des gestionnaires et des propriétaires. Elle permettra d'expérimenter les protocoles sanitaires et d'accueil du public dans une vingtaine d'établissements. Cette phase de test ne sera pas un préalable à l'ouverture générales des piscines, elle sera un appui et un centre de ressources pour l'ensemble des exploitants des complexes aquatiques.
- Quant aux plans d'eau, aux plages, aux rivières, le Gouvernement a donné son feu vert pour une ouverture généralisée partout sur le territoire. S'agissant des bases de loisirs, elles peuvent ouvrir leurs portes à partir du 2 juin en zones vertes et à partir du 22 juin dans les zones orange.
- Le ministère des Sports a élaboré des guides de reprise des activités sportives et un guide spécifique pour les équipements sportifs qui sont régulièrement réactualisés et consultables sur le site www.sports.gouv.fr (*Guide recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives*)

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- Rythme de reprise
 - Du 02 au 22 Juin
 - Suivre la réglementation générale de reprise des activités sport par sport, avec une **attention prioritaire aux composantes de la doctrine sanitaire et médicale (annexe 1)**
 - Prise en compte de l'ouverture des sites d'entraînement en relation avec les municipalités et les arrêtés préfectoraux.
 - Prise en compte des différences en fonction des règles locales.
 - Prise en compte des règles spécifiques pour les centres de loisirs et le sport en milieu scolaire.
- Publics concernés
 - Publics licenciés FFPM et non-licenciés
- Activités proposées
 - Laser-Run * **Autorisé (Règle annexe 7)**
 - Natation * **Autorisé (Règles annexe 6 et accès aux piscines en relation avec les autorités locales)**
 - Equitation * **Autorisé (Règles annexe 8)**
 - Escrime * **Autorisé (Règles annexe 9 / attention assauts non autorisés)**

Reprise des activités Vie associative - Clubs

• 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.
- Organiser l'activité sportive, intérieure ou extérieure, statique ou dynamique, en respectant toujours la distanciation physique de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant.
- 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.

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (A)**
 - **Point de vigilance** : en raison de l'évolution imprévisible de l'épidémie de COVID-19 et des tropismes multiples du virus SARS-Cov-2 (respiratoires, cardiaques, digestifs, rénaux, etc.), il est nécessaire de prendre en compte toutes les composantes de la doctrine sanitaire et médicale.
 - **La reprise** de l'activité physique et sportive devra se faire d'une part dans le respect des dispositions réglementaires prises dans le cadre de la levée progressive du dé-confinement, et en particulier de l'importance à maintenir des mesures non-pharmaceutiques de réduction de la diffusion du virus (gestes barrières, distanciation, hygiène, etc.), et d'autre part de manière sécurisée et différenciée en fonction de l'état de santé des individus.

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (B)**
 - **En amont de la reprise**, un questionnaire visant à mesurer l'impact de la période de confinement devra être renseigné par chaque pratiquant. Le médecin fédéral mettra à disposition un questionnaire de reprise.
 - En fonction des réponses au questionnaire (un arbre de décision médical sera élaboré), le pratiquant pourra être orienté vers un médecin pour avis médical (ECG de repos recommandé pour certains patients : COVID confirmés, suspects non-testés ou cas de contacts de patients confirmés). ([annexe 5](#))
 - **Tests** : Un test d'évaluation de la condition physique devra être réalisé en présence de l'éducateur sportif pour évaluer les éventuelles réponses adverses (toux, essoufflement, malaises, etc.).
 - La fédération après avis du médecin fédéral mettra à disposition un **guide simple** permettant d'évaluer la condition physique et les seuils visant à catégoriser les pratiquants. ([annexe 1](#))

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (C)**

- **Catégorisation des publics après évaluation de la condition physique**

- **1. Retour à une pratique normale** : toute personne en bonne condition physique et n'ayant pas été atteinte du COVID-19, ayant continué à s'entretenir physiquement pendant la période de confinement ;
- **2. Retour avec une pratique adaptée** : toute personne ayant réduit son activité physique nécessitant une reprise adaptée (sérologie ?) et n'ayant pas été atteinte du COVID-19, mais sans avis médical = retour rapide à une pratique normale ;
- **3. Retour après consultation médicale** : toute personne ayant mal vécu le confinement (devenues sédentaires, prise de poids importante, addictions à l'alcool ou au tabac, etc.) ou ayant été atteinte par le COVID-19, ayant été en contact avec un malade COVID-19 confirmé, nécessitant une consultation médicale avant toute reprise sportive.

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (D)**

- **Protocole de reprise**

- En cas de résultat au questionnaire autorisant une reprise sans avis médical, La reprise devra être **adaptée dans chaque discipline**.
- Organiser le site et l'accueil du public pour faire respecter la distanciation sociale et les gestes barrières dans le respect des consignes sanitaires du gouvernement.
- Fermer les zones qui ne permettent pas ce respect, avec obligation d'arriver dans la tenue de l'activité.
- Les vestiaires collectifs demeureront fermés et seuls pourront être utilisés les vestiaires individuels ou traversants.
- Maintenir l'accès aux toilettes en assurant une désinfection régulière. Le club doit s'assurer de la présence d'un point d'eau/savon ou mettre à disposition du gel hydroalcoolique
- Affichage de panneaux d'information à l'entrée du site rappelant les gestes barrières et briefing des sportifs rappelant les consignes de sécurité sanitaires à chaque début de séance
- Information préalable à la venue sur site des pratiquants (mail, téléphone, SMS)
- Privilégier les informations dématérialisées

Reprise des activités Vie associative - Clubs

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (E)**

- **Course** :

- règles comme pour le grand public. Limiter le nombre de personnes à 10 ayant la possibilité de courir ensemble.
- Espace requis 4m² par personne
- La distance entre deux personnes pratiquant une activité sportive doit être suffisamment augmentée bien au-delà d'un mètre, 5 m pour une marche rapide et 10 m pour la pratique du footing.
- Ainsi, en milieu extérieur, cette distance minimale doit être augmentée lors d'exercice à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte ou devant/derrière)

- **Tir Laser** :

- Limiter le nombre de personnes à 10 afin de respecter les règles de distanciation / espace 4m² par personne et 2m entre les tireurs.
- Lorsque le matériel (pistolets laser) est fourni par le club, utilisation du gel désinfectant pour friction hydroalcoolique entre chaque utilisation individuelle par les pratiquants, ou lavage des mains avec savon. En complément entre chaque groupe de travail désinfection de chaque pistolet avec un chiffon doux imbibé de gel hydroalcoolique. (plus efficace que les lingettes)
- En fin de séance même protocole pour les cibles et les boîtes de transport

[annexe 7 spécifique organisation Laser-Run](#)

Reprise des activités Vie associative - Clubs

Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (G)

➤ Natation :

- Règles d'organisation locale spécifique (accès vestiaires et bassins) en relation avec la doctrine sanitaire. ([voir annexe 6 spécifique accès aux bassins de natation #FFN](#))
- **S'agissant des piscines** dont la réouverture sera possible à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange, en complément du guide de réouverture des équipements sportifs, le ministère des Sports débute dès mardi, en collaboration avec l'ANDES, l'ANDIIS et l'AMF, une mission d'accompagnement des gestionnaires et des propriétaires. Elle permettra d'expérimenter les protocoles sanitaires et d'accueil du public dans une vingtaine d'établissements. Cette phase de test ne sera pas un préalable à l'ouverture générales des piscines, elle sera un appui et un centre de ressources pour l'ensemble des exploitants des complexes aquatiques.

➤ Escrime : ([voir annexe 9 spécifique à la pratique de l'escrime #FFE](#))

- Pas de reprise des assauts.
- Seul les fondamentaux et les leçons individuelles sont autorisés pendant cette phase.

➤ Équitation : ([voir annexe 8 spécifique à la pratique de l'équitation #FFE](#))

- Règles d'accès et organisation des séances d'équitation spécifiques
- Application des règles de la doctrine sanitaire et des règles pratiques de la FF Equitation
- Modification des horaires afin de limiter les contacts
- Nombre de cavaliers par séance
- Distanciation

Reprise de l'activité Haut Niveau

- Rythme de reprise
 - **Du 02 au 22 Juin**
 - Suivre la réglementation générale de reprise des activités du Pentathlon Moderne avec une **attention prioritaire aux composantes de la doctrine sanitaire et médicale (annexe 1)**
 - Prise en compte des différences en fonction des établissements et des règles spécifiques pour les sites d'entraînement.
- **Publics concernés**
 - SHN Pôle Performance INSEP, Pôles d'Aix en Provence, de Font Romeu et de Bordeaux
 - La Direction technique fournira la liste des sportifs de haut niveau autorisés à une reprise progressive dans les pôles.
- **Activités**
 - Laser-Run en extérieur* **Autorisé (Règles annexe 7)**
 - Natation * **Autorisé (Règles annexe 6 et accès aux piscines)**
 - Equitation * **Autorisé (Règles annexe 8) à partir de l'autorisations d'accès à la Garde Républicaine**
 - Escrime * **Autorisé (Règles annexe 9 / attention assauts non autorisés)**

Reprise de l'activité Haut Niveau

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (A)**
 - Mise en place des composantes de la doctrine sanitaire et médicale :
 - *En toutes circonstances suivi du protocole médical et sanitaire du ministère des sports spécifique pour les sportifs de haut niveau*
 - Toutes disciplines :
 - **Respect des règles de la doctrine sanitaire.**
 - Application des gestes barrières en toutes circonstances.
 - Port du masque à l'arrivée sur site jusqu'aux espaces de pratique.
 - Les entraîneurs, en toutes circonstances devront respecter les règles de distanciation avec les publics.

Reprise de l'activité Haut Niveau

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (B)**
 - Voir le contenu du bilan médical avant la reprise (à minima, interrogatoire, examen médical, ECG de repos ; discussion en cours sur RT PCR et sérologie et sur l'intérêt de pratiquer un test d'effort et/ou echo cardiaque si besoin).
 - Un bilan médical de pré-reprise obligatoire pour les athlètes et l'encadrement sera proposé par le réseau médical du grand Insep.
 - Pour les tests : c'est la doctrine nationale qui s'appliquera.
 - Des protocoles de reprise avec application des gestes sanitaires dans les modèles d'entraînement seront proposés.
 - Doctrine sanitaire pour le retour à la pratique de haute intensité pour les SHN

Reprise de l'activité Haut Niveau

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (C)**
 - Organiser le site et l'accueil des sportifs (ves) pour faire respecter la distanciation sociale et les gestes barrières dans le respect des consignes sanitaires du gouvernement. Fermer les zones qui ne permettent pas ce respect, comme les vestiaires par exemple avec obligation d'arriver dans la tenue de l'activité. Maintenir l'accès aux toilettes en assurant une désinfection régulière.
 - La structure d'entraînement doit s'assurer de la présence d'un point d'eau/savon ou mettre à disposition du gel hydroalcoolique
 - Affichage de panneaux d'information à l'entrée du site rappelant les gestes barrières et briefing des sportifs rappelant les consignes de sécurité sanitaires à chaque début de séance
 - Information préalable à la venue sur site des sportifs (mail, téléphone, SMS)
 - Privilégier les informations dématérialisées

Reprise de l'activité Haut Niveau

- **Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (D)**
- La direction technique nationale suivra les règles sanitaires spécifiques à l'accès aux établissements.
- Définir les règles de fonctionnement pour l'accès aux installations
 - utilisation des installations par plusieurs pôles
 - La mise en place des programmes et des règles d'entraînement épreuve par épreuve sera adaptée en fonction des règles qui seront indiquées dans la doctrine sanitaire.

Reprise de l'activité Haut Niveau

Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (E)

➤ Préparation Physique:

- Espace requis 4m² par personne
- Pour les mains, utilisation du gel désinfectant pour friction hydroalcoolique entre chaque utilisation individuelle par les pratiquants, ou lavage des mains avec savon. En complément désinfection de chaque matériel avec un chiffon doux imbibé de gel hydroalcoolique. (plus efficace que les lingettes)
- En fin de séance même protocole pour tous les appareils utilisés et les supports.

➤ Course:

- règles comme pour le grand public. Limiter le nombre de personnes à 10 ayant la possibilité de courir ensemble.
- Espace requis 4m² par personne
- La distance entre deux personnes pratiquant une activité sportive doit être suffisamment augmentée bien au-delà d'un mètre, 5 m pour une marche rapide et 10 m pour la pratique du footing.
- Ainsi, en milieu extérieur, cette distance minimale doit être augmentée lors d'exercice à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte ou devant/derrière)

➤ Tir Laser :

- Respecter les règles de distanciation / espace 4m² par personne et 2m entre les tireurs.
- Pour le matériel (pistolets laser), utilisation du gel désinfectant pour friction hydroalcoolique entre chaque utilisation individuelle par les pratiquants, ou lavage des mains avec savon. En complément désinfection de chaque pistolet avec un chiffon doux imbibé de gel hydroalcoolique. (plus efficace que les lingettes)
- En fin de séance même protocole pour les cibles et les boîtes de transport

Reprise de l'activité Haut Niveau

Aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (G)

➤ Natation :

- Bassin publics: Règles d'organisation locale spécifique (accès vestiaires et bassins) en relation avec la doctrine sanitaire.
- S'agissant des piscines dont la réouverture sera possible à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange, en complément du guide de réouverture des équipements sportifs, le ministère des Sports débute dès mardi, en collaboration avec l'ANDES, l'ANDIIS et l'AMF, une mission d'accompagnement des gestionnaires et des propriétaires. Elle permettra d'expérimenter les protocoles sanitaires et d'accueil du public dans une vingtaine d'établissements. Cette phase de test ne sera pas un préalable à l'ouverture générales des piscines, elle sera un appui et un centre de ressources pour l'ensemble des exploitants des complexes aquatiques.
- Règles d'organisation interne de l'INSEP et de Font Romeu (accès vestiaires et bassins) en relation avec la doctrine sanitaire. ([voir annexe 6 spécifique accès aux bassins de natation #FFN](#))

➤ Escrime : ([voir annexe 9 spécifique à la pratique de l'escrime #FFE](#))

- Pas de reprise des assauts.
- Seul les fondamentaux et les leçons individuelles sont autorisés pendant cette phase.

➤ Équitation : ([voir annexe 8 spécifique à la pratique de l'équitation #FFE et accès et organisation à la GRP](#))

- Règles d'accès et organisation des séances d'équitation spécifiques
- Application des règles de la doctrine sanitaire et des règles pratiques de la FF Equitation
- Modification des horaires afin de limiter les contacts
- Nombre de cavaliers par séance
- Distanciation

Reprise de l'activité FFPM

- **Annexes**
 - **1: Guide médical et doctrine sanitaire en Club**
 - **2: Guide médical et doctrine sanitaire SHN**
 - **3: 10 règles d'or / Cardiologues du sport**
 - **4: Guide d'entretien pour tous avant reprise**
 - **5: Questionnaire pour tous avant entraînement**
 - **6: Organisation des entraînements natation #FFPM #FFN**
 - **7: Organisation des entraînements laser-run #FFPM**
 - **8: Organisation des entraînements équitation #FFPM #FFE**
 - **9: Organisation des entraînements escrime #FFPM #FFE**

Annexe 1: Guide médical et Doctrine Sanitaire pour tous

Mise à jour 3 juin 2020

POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

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)**. Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.
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 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** afin de limiter les risques

d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT DE TOUJOURS :

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- 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.

RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONDITIONS ET LES MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES PAR LE GOUVERNEMENT en appliquant notamment les mesures barrières et les règles de distanciation physique :

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie.

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

Les règles de distanciation physique (avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

- 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 ;
 - 5 m pour la marche rapide ;
 - 1,50 m en latéral entre deux personnes ;
 - pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique.

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 sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif 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.

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport¹ ;
- 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 À 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.

Annexe 1: Guide médical et Doctrine Sanitaire pour tous



Direction Technique Nationale / Médecin fédéral FFPM

ANNEXE I **Propositions de reprise de l'entraînement à partir du 11 Mai** **Pour les Sportifs en Club**

Laser Run

Tests d'effort simple avant le premier entraînement :

Ce test s'effectue en quatre temps :

1. Mesure du pouls au repos.
2. L'individu tente d'effectuer au moins 30 flexions en 45 secondes.
3. Mesure du pouls immédiatement après l'effort.
4. Mesure du pouls 1 minute après la fin de l'effort.

- Si un symptôme inhabituel (essoufflement, douleur thoracique surtout) survient pendant ce test ou lors de la reprise de l'entraînement, arrêt de l'effort et consulter votre médecin.

Si reprise de l'entraînement

- Dans le respect des mesures barrières sanitaires et des obligations gouvernementales
 - Suivi du guide fédéral de reprise
 - Respect des mesures sanitaires (Gestes Barrières, distanciation, port du masque, lavage des mains ...)
- Questionnaire quotidien préalable à la séance d'entraînement

Annexe 2: Guide médical et doctrine Sanitaire pour SHN

POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN)

Ces recommandations générales résultent des conséquences potentielles sur l'organisme d'une infection par le virus SARS-Cov-2 et/ou du confinement prolongé, prenant en considération les spécificités des sportifs professionnels et de haut niveau soumis à des exercices généralement de haute intensité. Elles peuvent être complétées et adaptées selon les protocoles de reprise établis par les commissions médicales des fédérations sportives et des ligues professionnelles, en tenant compte de la spécificité des différentes disciplines et des modalités concrètes de leurs pratiques.

Dans la deuxième phase de sortie du confinement (2 juin), pour les sports collectifs et les sports de combat une stratégie de dépistage régulier (Tests RT-PCR et/ou sérologie) est autorisée, dont la charge financière incombe aux instances sportives et aux employeurs.

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

A. POUR LES SPORTIFS ASYMPTOMATIQUES, UN BILAN MÉDICAL DE PRÉ-REPRISE S'IMPOSE, IL COMPORTE :

1. UN BILAN GÉNÉRAL (clinique voire para clinique)

Conduit selon les bonnes règles de la pratique médicale et du type de celui appliqué en pré-saison chez les sportifs professionnels et chez les sportifs de haut niveau. Au sein de ce bilan, l'aspect psychologique sera abordé par le médecin, aidé si nécessaire par un psychologue.

Dans tous les cas, le bilan sera adapté :

- en fonction du niveau d'activité pendant la phase de confinement,
- des spécificités de la discipline sportive pratiquée et des objectifs sportifs individuels.

Pour les sujets ayant contracté le Covid-19, un bilan biologique spécifique pourrait être réalisé, orienté par les antécédents liés au Covid-19 et s'appuyant sur les comptes rendus d'une éventuelle hospitalisation.

2. UN BILAN CARDIOLOGIQUE COMPRENANT :

- un interrogatoire à la recherche de symptômes cardiologiques (douleurs thoraciques, essoufflement anormal, palpitations ou anomalies de la fréquence cardiaque, malaises ou syncopes, baisse inexplicable des performances) ;

- un examen clinique avec attention particulière à une fréquence cardiaque de repos plus élevée de celle habituellement notée par le sportif ;
- un électrocardiogramme de repos.

NB : une échographie cardiaque et/ou une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène, peuvent être réalisées(s) en première intention, uniquement si celles-ci faisaient partie du bilan de suivi prévu dans le cadre de la pratique.

Dans le cas particulier des sportifs ayant, soit contracté le Covid-19 et qui a été confirmé, soit présenté une symptomatologie suspecte d'une atteinte par le Covid-19 mais non confirmée, le bilan est complété par :

- une échographie cardiaque ;
- une épreuve d'effort avec mesure de la saturation et éventuellement Holter ECG à l'entraînement ;
- une IRM cardiaque à la demande du cardiologue en fonction des résultats des premiers examens.

Les sportifs ne doivent pas reprendre normalement leurs activités avant la fin du bilan médical.

À l'issue de ce bilan :

- Les sportifs, dont le bilan s'avère sans anomalie détectable sont autorisés à reprendre progressivement l'entraînement selon les recommandations générales et de leur discipline.
- Les sportifs, dont le bilan s'avère définitivement anormal, sont à l'évidence exclus de la reprise de l'entraînement et pris en charge médicalement. En fonction de l'évolution et de la réponse aux traitements, les médecins décideront de l'autorisation ultérieure de reprise, si possible.

Pour les parasportifs, la même stratégie prévaut en rappelant que l'hétérogénéité des conditions de santé de chaque parasportif au sein d'une discipline impose une gestion au cas par cas.

B. LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF :

Elle doit être progressive et sous maximale dans un premier temps, en commençant par une phase de « réathlétisation » de 4 à 6 semaines. Cette phase sera adaptée par le sportif et/ou son staff technique en fonction de l'activité physique personnelle (type, durée, intensité) réalisée au cours de la période de confinement.

À l'issue de cette période, et si celle-ci est réalisée sans problème, la reprise de l'entraînement « habituel » sera permise, en s'aidant des tests de terrain habituellement utilisés ou, si possible, de tests d'aptitude spécifique au sport réalisés au sein d'un plateau technique. Ces tests permettent également une véritable exploration cardio-respiratoire et à minima musculaire.

C. LA SURVEILLANCE SANITAIRE :

Sur le plan clinique, le suivi peut être réalisé par le staff médical du sportif ou de la structure, mais cela ne sera pas possible pour tous, en particulier les sportifs de haut niveau hors structure. Il est donc nécessaire d'impliquer fortement le sportif lui-même, les professionnels de santé l'accompagnant habituellement et le staff technique.

Ce suivi clinique devra comprendre au minimum :

- une surveillance de la fréquence cardiaque au repos et à l'exercice, au mieux par cardiofréquencemètre et/ou objets connectés ;
- une surveillance 2 fois par jour, voire pluriquotidienne, de la température par le sportif lui-même et/ou le staff, au repos et à distance d'une activité physique ;
- le signalement de toute symptomatologie anormale (douleurs thoraciques, palpitations, un essoufflement inhabituel pour le niveau d'activité ou toute autre perception anormale) au repos ou à l'exercice impose un arrêt immédiat de l'entraînement et une consultation médicale ;

Annexe 2: Guide médical et doctrine Sanitaire pour SHN

Mise à jour 3 juin 2020

- le signalement de tous signes ou symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* impose un arrêt de l'entraînement, son isolement immédiat et une prise en charge médicale ;
- l'aspect psychologique devra être pris en compte, soit par le staff médical, soit par un(e) psychologue sur orientation par le staff technique et/ou les partenaires d'entraînement.

Pour les parasportifs, certains présentant une expression modifiée des signes cliniques d'une infection, toute modification du statut physique doit alerter et justifier un avis spécialisé : asthénie isolée, majoration d'hypertonie musculaire (spasticité), modification du statut neurologique...

Une éducation aux « symptômes » sera dispensée aux sportifs et aux membres du staff avant la reprise. Le contenu peut s'inspirer notamment des 10 règles d'Or du Club des Cardiologues du Sport.

D. LES MESURES DE DISTANCIATION SOCIALE ET GESTES BARRIÈRES :

Dans tous les cas la reprise de l'entraînement sportif ne pourra se faire que dans le respect des mesures barrières et de distanciation physique car elles apparaissent aujourd'hui comme le meilleur garant d'un déconfinement réussi et la meilleure lutte contre la propagation de l'épidémie.

Même si aujourd'hui bien connues, ces mesures doivent encore faire l'objet avant, à la reprise et tout au long de la période épidémique, de temps de sensibilisation (puis de rappels) et d'un affichage rappelant les principaux éléments relatifs à la distanciation sociale et aux gestes barrières.

LES MESURES DE DISTANCIATION

Dans son avis du 24 avril 2020, le Haut Conseil de la Santé Publique recommande les mesures suivantes :

- toutes les activités sportives impliquant ou favorisant le contact entre sportifs ne sont pas autorisées

- 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 ;
 - 5 m pour la marche rapide ;
 - 1,50 m en latéral entre deux personnes ;
 - pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique.

LA MISE EN PLACE DES GESTES BARRIÈRES INDIVIDUELS

- le rappel des techniques de lavage des mains, de friction hydroalcoolique ;
- la mise à disposition de points de distribution de gel hydroalcoolique ;
- l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- l'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- l'hygiène et le nettoyage des locaux doivent être réguliers selon les recommandations en vigueur ;
- le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

* SIGNES OU SYMPTÔMES ÉVOQUEURS DU COVID-19 :

Généraux : asthénie, courbatures, fièvre, frissons, perte d'appétit.

Respiratoires : dyspnée, oppression thoracique, toux.

ORL : rhinorrhée, rhinite.

Digestifs : diarrhée, douleurs abdominales, nausées, vomissements, odynophagie.

Neurologiques : aguesie, anosmie, cécité ou perte partielle de la vision, céphalée.

Cutanés : acrosyndrome, éruption maculopapuleuse, engelures, vascularite cutanée.



Direction Technique Nationale / Médecin fédéral FFPM

ANNEXE I

Propositions de reprise de l'entraînement à partir du 11 Mai POUR LES SHN INSEP

Toutes disciplines du Pentathlon Moderne

Examen clinique complet dès que possible

- Interrogatoire portant sur la période de confinement avec différentes situations possibles
 - Covid PCR + avec hospitalisation : évaluation des séquelles
 - Covid PCR + sans hospitalisation : évaluation des symptômes
 - Covid suspect sans PCR ou PCR - : évaluation des symptômes
 - Covid - avec Covid + dans l'entourage
 - Covid -

Avez-vous pu pratiquer une activité physique pendant cette période ? oui ou non

- Poids +/- masse grasse - FC - TA
- Auscultation cardio pulmonaire
- Vérifier l'appareil locomoteur
- Examen cutané
- Orientation vers bilan cardiologique selon examen clinique et ECG de repos

Examen Biologique selon examen clinique et interrogatoire

NFS-CRP-transaminases hépatiques-créatinine-~~Ferritinémie-tropo~~

Prescription systématique de Vitamine D : si confinement en intérieur

Stratégie Tests Covid : selon recommandations des experts et obligations ministérielles

Si reprise de l'entraînement

- Dans le respect des mesures barrières sanitaires et des obligations gouvernementales
 - Suivi du guide fédéral de reprise SHN
 - Respect des mesures sanitaires : (Gestes Barrières, distanciation, port du masque, lavage des mains ...)
- Questionnaire quotidien préalable à la séance d'entraînement
- Si un symptôme inhabituel (essoufflement, douleur thoracique surtout) survient pendant la reprise de l'entraînement, arrêt de l'effort et consulter le médecin de l'INSEP.

Annexe 3: 10 règles d'or / Cardiologues du sport

III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

**Guide d'entretien et proposition de questions pour faire un point avec votre sportif,
Prévenir des difficultés éventuelles et faciliter une reprise sereine.
Entretien à réaliser par l'entraîneur ou l'éducateur**

1. Comment te sens-tu moralement et physiquement ? (En cas de fatigue importante, explorer d'où cela vient et notamment s'il y a des perturbations du sommeil qui perdurent)
2. Comment as-tu vécu le confinement ?
 - a. Bien, plutôt bien, pas très bien, très mal ?
 - b. Certaines choses ont-elles été difficiles pour toi dans cette situation ? (Expliciter)
 - c. Certaines choses positives sont-elles ressorties de cette situation ? (Expliciter)
3. Comment tu te sens vis à vis de la sortie du confinement et la reprise ?
 - a. Explorer le niveau d'envie, de motivation à reprendre
 - b. Explorer le niveau de stress à reprendre la vie « extérieure » et/ou l'entraînement (Est ce qu'il y a des choses que tu appréhendes par rapport à cette reprise ?)
 - c. Explorer le niveau de confiance dans ses compétences physiques et mentales à reprendre (Te sens tu confiant dans ta capacité à réaliser le programme d'entraînement ?)
 - d. Identifier si le sportif se sent fatigué et/ou usé mentalement
4. As-tu des besoins spécifiques pour faciliter une reprise sereine ?
5. Fixation d'objectif :
 - a. Questionner le sportif sur son projet, lui permettre de formaliser ce qui l'anime
 - b. Co-construire les objectifs de maîtrise à court-terme sur la reprise de l'entraînement (identifier les objectifs techniques par exemple, sur les 1er cycles de travail, sur lesquels le sportif va pouvoir se focaliser de manière concrète et qui vont lui apporter un sentiment de maîtrise et de compétence)
 - c. En termes de comportements, l'aider à formaliser les choses qu'il souhaite continuer à faire, arrêter de faire et commencer à faire pour être le sportif

Annexe 4: Guide d'entretien pour tous avant reprise

qu'il souhaite être et se donner les moyens d'atteindre ses objectifs à court, moyen et long terme.

Important : dans le cas où le sportif montre des signes comme une anxiété très élevée, un sentiment d'usure important, une perte d'envie pour les choses habituellement plaisantes, une humeur triste, un sommeil fortement perturbé et/ou des comportements inhabituels qui subsistent, il est important qu'il puisse consulter un médecin et/ou un psychologue.

Annexe 5: Questionnaire pour tous avant entraînement



Questionnaire santé lié à la reprise d'activité physique et sportive suite au confinement (Covid-19)

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Q1. Avez-vous été diagnostiqué-e positif-ve au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ? <input type="radio"/> par test RT-PCR (prélèvement naso-pharyngé, oral ou bronchique) <input type="radio"/> probablement, car j'ai eu un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs, perte de poids supérieure à 5 kg. Mon test RT-PCR était négatif, mais un médecin m'a confirmé le diagnostic. <input type="radio"/> j'ai été hospitalisé-e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2. Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3. Présentez-vous ce jour un ou des symptômes suivants (<i>Fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs</i>) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4. Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5. Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6. Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kg ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7. Avez-vous été affecté-e psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (<i>Modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac</i>) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤ **NON à toutes les questions :**

Vous pouvez reprendre une activité physique et sportive encadrée.

➤ **OUI à une ou plusieurs questions de Q1 à Q4 :**

Consultez votre médecin avant toute reprise d'activité physique et sportive

➤ **OUI à une question de Q5 à Q7 :**

→ Reprise progressive en commençant par la pratique de la marche progressivement sur 4 à 6 semaines puis reprise de l'activité sportive, et ne consultez votre médecin qu'en cas d'apparition d'une symptomatologie anormale à l'effort ou au repos (douleur, essoufflement, palpitations...).

➤ **OUI à au moins deux questions de Q5 à Q7 :**

Une consultation médicale est recommandée avant toute reprise d'activité physique et sportive.

Annexe 6: Accès aux bassins #Règles FFN

- Seuls les nageurs et leur entraîneur pourront accéder à la halle bassins durant l'ouverture des créneaux haut-niveau
- Les nageurs auront pris leurs dispositions avant l'entraînement pour réduire leur temps dans les vestiaires au strict minimum. Possibilité de se changer au bord du bassin, avec distanciation dans les gradins
- Les vestiaires collectifs demeureront fermés et seuls pourront être utilisés les vestiaires individuels ou traversants
- Les nageurs prendront une douche savonnée obligatoire avant et après l'entraînement
- Le stationnement dans les vestiaires et sur les plages s'effectuera dans le strict respect des règles générales (4 m² de distanciation) Possibilité de se changer au bord du bassin, avec distanciation dans les gradins (pas d'utilisation de vestiaires)
- Les nageurs arriveront à l'heure et partiront dès la fin de la séance

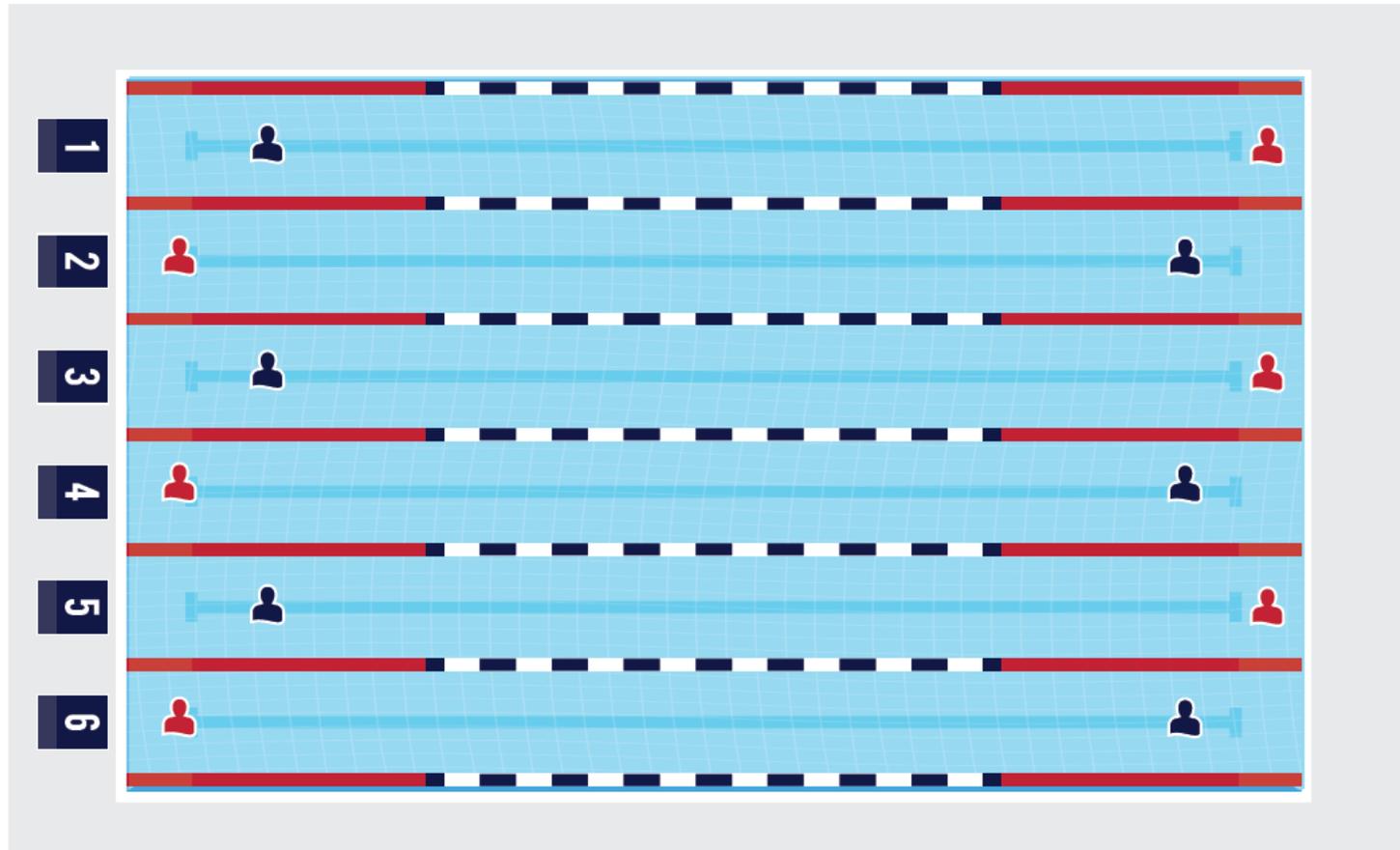
Annexe 6: Organisation des entraînements # Règles FFN

Natation

- Chaque nageur vient avec sa bouteille d'eau
- Aucun équipement n'est mutualisé
- Pas plus de deux par ligne d'eau en bassin de 25 mètres
- Pas plus de quatre par ligne d'eau en bassin de 50 mètres
- Départs des séries en décalé
- Optimisation des circulations hors de l'eau pour éviter les croisements

Annexe 6: Organisation des entraînements # Règles FFN

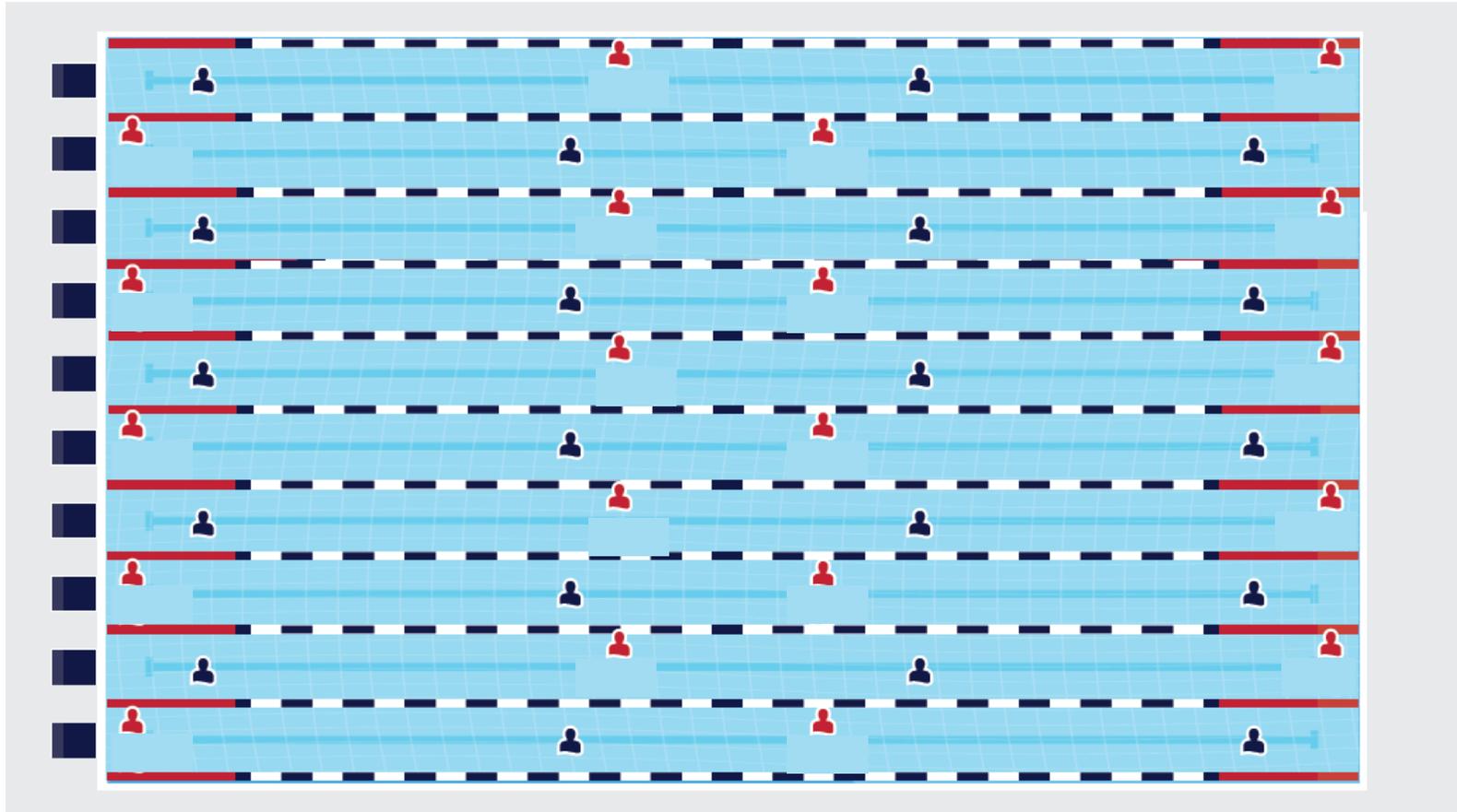
- Bassin de 25 m



Source du visuel : *USA Swimming*

Annexe 6: Organisation des entraînements # Règles FFN

- Bassin de 50 m



Source du visuel : *USA Swimming*

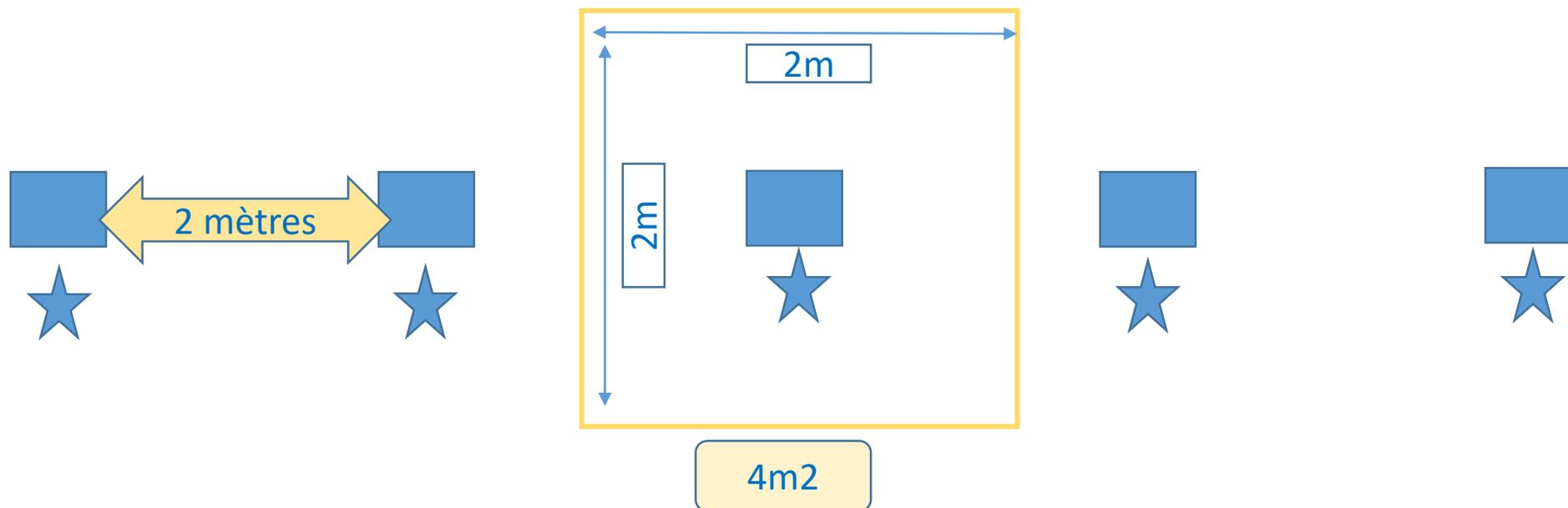
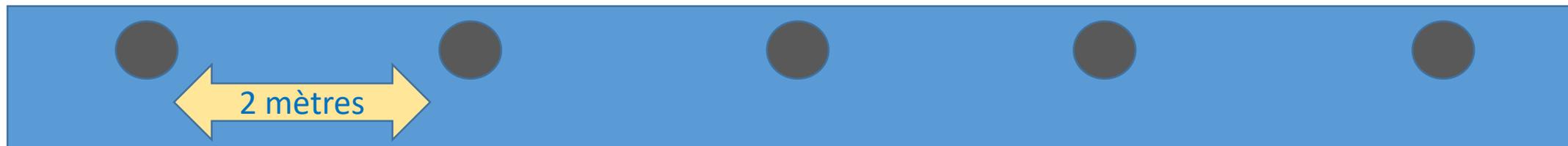
Annexe 7: Organisation des entraînements # Règles FFPM Laser-Run

- Chaque sportif vient avec sa bouteille d'eau
- Chaque sportif arrive en tenue d'entraînement
- Les cibles sont installées par l'éducateur
- En club, si les pistolets sont mutualisés, désinfection des pistolets laser entre chaque séance par l'éducateur
- Stand de tir, un espace de 4m² doit être prévu pour chaque tireur
- Pendant la course distance de 10m entre chaque coureur
- Départs des séries en décalé

- Optimisation des circulations sur le site d'entraînement pour éviter les croisements

Annexe 7: Organisation des entraînements # Règles FFPM Laser Run

- Stand de tir



Annexe 8: Organisation des entraînements # Règles FFE Equitation

Mise à jour 4 juin 2020



STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 AU 22 JUIN 2020

ACTIVITÉ SPORTIVE

ÉQUITATION

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION

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 2 juin 2020, reprise des activités dans tout type d'établissement : tout public capable de monter en selle de façon autonome.
- Reprise de l'ensemble des activités professionnelles et commerciales des cavaliers en situation professionnelle dans le respect des règles de distanciation et d'interdiction des rassemblements de plus de 10 personnes.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Toutes les activités équestres

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

Mesures générales

• Information et signalétique :

- panneaux d'information à disposer aux entrées des espaces d'activités afin d'expliquer clairement les indications pour éviter tout contact physique,
- prévoir un sens de circulation des personnes et des cavaliers avec flèches peintes au sol.

• Précautions sanitaires :

- les cavaliers doivent se présenter avec casques et masques personnels,
- prévoir un lavabo extérieur avec savon, après le parking et exiger le lavage de mains à l'arrivée et au départ de chaque personne,
- gel hydro-alcoolique à disposition de tous et en permanence,
- boîtes de masques à disposition,
- nettoyage et désinfection régulier des toilettes,
- chaque enseignant se présente avec son propre matériel et prend en charge un groupe dédié.

47

Mise à jour 4 juin 2020

ACTIVITÉ SPORTIVE

ÉQUITATION

• Organisation :

- respect constant des règles de fréquentation de la structure :
 - distanciation interpersonnelle (4 m² /personne minimum en statique ou 2 m par pratiquant en dynamique, 5 m d'intervalle entre les montures en déplacement),
 - absence de rassemblement de plus de 10 personnes (cavaliers + encadrement), ces rassemblements étant identifiés en mesurant les **flux de personnes présentes simultanément à un endroit donné** sur un même site ; ces flux doivent respecter en leur sein et entre eux les règles de distanciation physique individuelle.
- prévoir un point d'information par les enseignants avant chaque reprise rappelant les gestes barrières et les règles de distanciation,
- limiter l'accès à l'établissement aux seuls pratiquants,
- prévoir des plannings séparés pour la pratique collective (flux de 10 personnes maximum encadrant compris), la pratique individuelle, notamment pour les propriétaires d'équidés en pension et activité professionnelle à huis clos,
- organiser le parking pour favoriser la bonne circulation des personnes,
- prévoir un accueil extérieur des cavaliers,
- privilégier les appels téléphoniques et le site du club pour diffuser les informations,
- prévoir des poubelles à pédales ou ouvertes pour jeter masques et gants ; les vider tous les jours,
- prévoir des attaches pour les chevaux sur le lieu de pratique de l'équitation,
- nettoyer les cuirs entre chaque reprise avec du savon.

• Consignes cavaliers :

- ne se présenter que lorsque l'accueil est organisé
- respecter les horaires de reprises à l'arrivée et au départ
- respecter strictement les mêmes gestes barrières que dans tous les autres espaces publics
- éviter tout contact physique
- se présenter en tenue d'équitation, propre, lavée à 60°
- porter un masque en arrivant et en partant du C.E.
- se laver les mains en arrivant et en partant avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- utiliser le gel hydro-alcoolique mis à disposition
- suivre la signalétique du club pour assurer les mesures de distanciation,
- respecter les règles de circulation marquées au sol
- respecter les plannings pour la pratique collective, individuelle et activité professionnelle à huis clos
- venir avec son propre matériel notamment de pansage, ne pas le partager, le laver à 60°
- privilégier les appels téléphoniques et le site du club pour prendre connaissance des informations
- prévoir sa gourde d'eau.

41

Annexe 8: Organisation des entraînements # Règles FFE Equitation et règles spécifiques Garde Républicaine

- Les pentathlètes suivront toutes les consignes spécifiques édictées par la Garde Républicaine
- L'instructeur de la Garde rappellera aux sportifs les consignes d'organisation spécifique pendant cette période
- Chaque sportif arrive en tenue d'entraînement (Casque et gants personnels)
- Les cavaliers arrivent sur site avec le masque et le gardent jusqu'à la mise en selle
- Les sportifs arrivent avec leur gel hydro alcoolique personnel
- Chaque sportif vient avec sa bouteille d'eau
- Le dispositif d'entraînement est installé par l'instructeur
- Respecter un espace de 4m² en statique et 10m entre les montures en déplacement
- Maximum 10 personnes (Cavaliers + instructeur(s)) sur la superficie prévue pour la séance. (Privilégier les séances en extérieur)
- Départs des séances en décalé. L'instructeur de la Garde donnera les consignes précises aux entraîneurs (Nombre, Noms, Horaires). Privilégier les informations dématérialisées.
- Optimisation des circulations sur le site d'entraînement pour éviter les croisements
- Respecter les horaires de reprise à l'arrivée et au départ
- Nettoyer les cuirs entre chaque reprise avec du savon
- Venir avec son propre matériel de pansage

Annexe 9: Organisation des entraînements # Réales FFE Escrime

Mise à jour 3 juin 2020

Mise à jour 3 juin 2020



STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 AU 22 JUIN 2020

ACTIVITÉ SPORTIVE

ESCRIME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME

Avvertissement : 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.

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

- Activités alternatives et leçons à thème à partir du 2 juin 2020

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Préparation physique, le travail de fondamentaux, le travail de coordination, d'adresse (cibles) et de motricité
- Leçon individuelle (pas de combat rapproché et pas de flèche)
- Leçon collective à distance de garde (4 m² minimum en statique)
- Pratique de l'escrime artistique ou sabre laser en chorégraphie dans le respect des règles de distanciation physique (2 mètres au moins entre chaque escrimeur à tout moment de l'activité)

Pas d'échanges de matériel pendant la séance. Respect des conseils sanitaires donnés par la commission médicale de la fédération française d'escrime.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les pratiquants au sein des associations sportives en référence avec les conditions sanitaires de la FFE
- Adapter le nombre de personnes accueillies en fonction de l'espace utilisé (un espace par personne de 4 m² minimum en statique, et 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant entre chaque personne, dans la limite de rassemblement de 10 personnes maximum par séance, encadrement compris)

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratique se situent à l'intérieur (salle spécifique, gymnase, autres) et à l'extérieur en accord avec les directives gouvernementales. L'aire de pratique choisie peut être soumise à autorisation des autorités locales ou préfectorales.

ACTIVITÉ SPORTIVE

ESCRIME

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Utilisation de bouteilles d'eau ou de gourdes personnelles
- Présence d'un point d'eau avec du savon et/ou mise à disposition de gel hydro-alcoolique
- Application des gestes barrières et règles de distanciation physique
- Désinfection du matériel pédagogique entre chaque séance/ entre chaque utilisation (cônes, cerceaux, échelles d'agilité, appareils de musculation...)
- Utilisation des équipements de protection individuelle et des armes personnelles

Annexe 9: Organisation des entraînements # Règles FFE Escrime

- Les pentathlètes suivront toutes les consignes et les règles spécifiques de reprise édictées par la FFE
- Les maîtres d'armes rappelleront aux sportifs les consignes d'organisation spécifique pendant cette période
- Chaque sportif arrive en tenue d'entraînement en fonction de la séance prévue
- Les sportifs arrivent avec leur gel hydro alcoolique personnel
- Chaque sportif vient avec sa bouteille d'eau
- Le dispositif d'entraînement est installé par le maître d'arme
- Leçon collective autorisée (10 personnes max et espace de 4m² pour chaque sportif)
- Leçon individuelle autorisée (sans combat rapproché et sans flèche)
- Les assauts ne sont pas autorisés
- Optimisation des circulations sur le site d'entraînement pour éviter les croisements
- Respecter les horaires de reprise à l'arrivée et au départ
- Utilisation exclusive du matériel personnel