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

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 m^2 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'APPARTION 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 gout 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

ACTIVITÉ SPORTIVE

RANDONNÉE PÉDESTRE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

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 : Pratique individuelle encadrée ou non des activités de marche et randonnée (hors longe côte) dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris en privilégiant les sentiers balisés et peu fréquentés

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous les licenciés fédéraux
- Tous les publics sauf public à risque de forme grave de Covid-19

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Randonnée pédestre
- Raquette à neige
- Marche nordique
- Balisage
- **INTERDICTION : pratique longe côte et marche aquatique**

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

Kit sanitaire personnel spécial Covid-19 fortement préconisé, constitué de : 2 masques, 1 flacon de gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon, 1 sac poubelle.

Pratique individuelle :

- Matériel strictement personnel
- 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain…)
- Chemin balisé fortement conseillé

RANDONNÉE PÉDESTRE

Liberté
Égalité
Fraternité

- Co-voiturage à éviter
- Privilégier des sorties faciles lors de la reprise et éviter ensuite les indices effort/technicité/risques élevés (cf : système de cotation FFRandonnée)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre les pratiquants de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique de 4 km/h)
- Respecter une distanciation physique de 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
- Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

Pratique en club :

- Fortement conseillée pour bénéficier des conseils d'encadrants diplômés, éviter les accidents
- Matériel strictement personnel
- Tous les licenciés FFRandonnée
- 10 personnes maximum dont encadrants (animateur, assistant)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain…)
- Co-voiturage à éviter
- Sur inscription préalable
- Sans utilisation de vestiaires avant et après la pratique
- Faire respecter les règles de distanciation sociale
  - 2 mètres minimum entre chaque pratiquant de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique 4 km/h)
  - 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
  - 1,5 mètres minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : www.ffrandonnee.fr