



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

COVID-19

Guides - Ministère des Sports Reprise de l'activité sportive



Recommandations sanitaires à la reprise sportive

Source : Ministère des Sports

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

Table des matières

1. Application temporaire des règles	2
2. Les recommandations sanitaires applicables à l'ensemble des sportifs	2
3. Les recommandations sanitaires applicables aux sportifs professionnels et de haut niveau ..	3
4. Modalités d'organisation de la pratique sportive en France	4
5. Respecter des conditions et des modalités de reprise des activités physiques et sportives	5
6. Obligations des associations sportives encadrantes	6
7. Disciplines sportives non-autorisées	6
8. Recommandations aux structures et associations sportives	6
9. Disciplines traitées dans le guide de reprise de l'activité sportive	9

Contexte :

Le Ministère des Sports a publié, le 11 mai 2020, quatre guides pratiques relatifs à la reprise des activités physiques et sportives. Ils visent à s'appliquer pendant la première période de déconfinement, soit du 11 mai 2020 au 2 Juin 2020.

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

Seront développés dans ce document :

- le guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive, à la lumière des dispositions réglementaires du Code du Sport ainsi qu'aux dispositions du Décret n°2020-548 du 11 mai dernier prescrivant des mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19.
- Le guide sur la reprise de l'activité physique

1. Application temporaire des règles

Ce guide a été réalisé avec le concours des fédérations sportives pour accompagner les associations sportives dans la reprise de la pratique sportive **durant la période du 11 mai au 2 juin.**

2. Les recommandations sanitaires applicables à l'ensemble des sportifs

Au moment de la reprise d'une activité sportive, différentes marches à suivre sont à mettre en œuvre en fonction de chaque individu :

- **Présence de symptômes** : prise en charge médicale comme les sujets non sportifs
- Individu **ayant contracté le virus** : consultation médicale obligatoire avant la reprise
- Individu **en contact avec un cas confirmé** : 14 jours d'arrêt. Pas de consultation nécessaire à la suite en cas d'absence de symptômes pendant cette quatorzaine
- Individu atteint par une **pathologie chronique** ou dont **l'activité physique a été très modérée** pendant le confinement : il est conseillé de consulter avant la reprise

Dans tous les cas, **la reprise doit se faire de manière progressive, tant dans la durée que dans l'intensité** de la pratique.

Le Ministère des Sports **préconise certaines règles**, à prendre en compte lors d'une pratique individuelle d'une activité sportive :

- Se conformer aux 10 règles d'or du Club des Cardiologues du sport :
 - Signaler à son médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal après effort
 - Signaler à son médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après
 - Signaler à son médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après
 - Respecter un échauffement et une récupération de 10 min lors d'une activité sportive
 - Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
 - Eviter les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieure à 30°C ainsi que par des pics de pollution

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

- Ne pas fumer dans les 2h qui précèdent ou suivent une pratique
- Ne pas consommer de substance dopante et éviter l'automédication
- Ne pas faire de sport intense en cas de fièvre ni dans les 8 jours suivant un épisode grippal (fièvre et courbatures)
- Procéder à un bilan médical avant de reprendre une pratique intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 pour les femmes
- Ne pas prendre de paracétamol, anti-inflammatoire (y compris aspirine et ibuprofène) sans avis médical
- Ne pas pratiquer son activité seul dans une zone isolée ou difficile d'accès pour les secours
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice

3. Les recommandations sanitaires applicables aux sportifs professionnels et de haut niveau

Les recommandations édictées par le Ministère des Sports peuvent être complétées par les différents protocoles de reprise établis par les Fédérations sportives et les Ligues professionnelles.

Au moment de la reprise de l'activité physique, des marches à suivre sont à mettre en œuvre en fonction de chaque individu :

- **Présence de symptômes** : prise en charge médicale comme les sujets non sportifs
- **Sportif asymptomatique**, bilan médical avant reprise s'impose :
 - Bilan général :
 - Du type de celui de présaison
 - Aspect psychologique
 - Bilan biologique spécifique pour les personnes ayant contracté le virus
 - Bilan cardiologique :
 - Interrogatoire à la recherche de symptômes éventuels
 - Examen clinique
 - Electrocardiogramme de repos
- **Sportif ayant contracté** (confirmé ou symptomatologie suspecte), bilan complété par :
 - Echographie cardiaque
 - Epreuve d'effort
 - IRM cardiaque à la demande du cardiologue

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



A l'issue du bilan médical complet, si le sportif ne présente pas d'anomalie, il peut reprendre progressivement l'entraînement. A contrario, si le bilan est anormal, le sportif est exclu de toute reprise et doit faire l'objet d'une prise en charge médicale.

Les sportifs et les membres du staff doivent recevoir une **formation** visant à les éduquer aux **symptômes du covid-19** ainsi qu'aux **techniques de lavage des mains** et friction hydro-alcoolique.

La reprise doit être progressive et doit passer par une **phase de réathlétisation comprise entre 4 et 6 semaines**. Cette phase peut être adaptée en fonction de la pratique de chaque sportif pendant la période de confinement, en prenant en compte notamment le type de pratique, sa durée et son intensité.

Si cette première phase est réalisée sans anomalie, la reprise habituelle peut être envisagée avec à l'appui des tests d'aptitude ou des tests de terrain, habituellement utilisés.

Que le sportif se trouve en structure ou hors de sa structure, il doit faire l'objet d'une **surveillance sanitaire** par son staff médical ou les professionnels de santé qui le suivent.

Cette surveillance passe par différentes étapes :

- Surveillance de la fréquence cardiaque au repos et à l'exercice, au mieux par cardiofréquencemètre et/ou objets connectés
- Surveillance 2 fois par jour de la température par le sportif et / ou le staff, au repos et à distance d'une activité physique
- Surveillance des aspects psychologiques, avec un psychologue si nécessaire

Le signalement de toute symptomatologie anormale, qu'elle soit présentée au repos ou à l'exercice, impose un arrêt de la pratique immédiat et une consultation médicale.

Si les symptômes évoquent le virus, un isolement doit être mis en place avec une prise en charge médicale.

Le Haut Conseil de la santé publique a, dans ses préconisations du 24 avril 2020, recommandé de ne **pas ouvrir les vestiaires sportifs collectifs** dans un premier temps.

4. Modalités d'organisation de la pratique sportive en France

Concernant l'organisation de la pratique sportive, voici les règles applicables jusqu'au 2 juin 2020 :

- Possibilité de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air
- Obligation de respecter les règles de distanciation sociale,
- Les sports collectifs, les sports de contact et les sports pratiqués en lieux couverts ne sont pas autorisés;

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

- Les rassemblements organisés sur la voie publique ou dans les lieux privés, parce qu'ils peuvent être sources de propagation du virus, seront limités à 10 personnes ;
- Les plages demeureront inaccessibles jusqu'au 2 juin, sauf demande expresse des maires formulées auprès des préfets ;
- Les parcs et jardins publics ne pourront ouvrir que dans les départements classés vert ;
- Les grandes manifestations (sportives, culturelles, événementielles) regroupant plus de 5000 personnes ne pourront pas être programmées avant septembre.

Concernant la distance autorisée pour la pratique d'une activité sportive, en abandonnant la limite d'évolution d'un kilomètre autour du domicile (sans pouvoir déroger à la limitation de 100km).

5. Respecter des conditions et des modalités de reprise des activités physiques et sportives

La reprise de l'activités sportives est autorisée à condition de respecter les règles suivantes :

- **Activité individuelles**
 - o Sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés) ;
 - o Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation de déplacement ;
 - o Exceptionnellement : limiter les activités à 10 personnes en respectant les règles de distanciation
- **Activités pratiquées en extérieur**
- **Respect des règles de distanciation physique, à savoir :**
 - o Entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m
 - o 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
 - o 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
 - o 1,5 m en latéral entre deux personnes
 - o 4m2 pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple
- **Respect des mesures barrières, à savoir :**
 - o Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique ;
 - o Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...) ;
 - o L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, etc.) doit être proscrit ;
- **Utilisation de matériels personnels est privilégiée :**
 - o **À défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;**

Concernant le port du masque :

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.

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

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



6. Obligations des associations sportives encadrantes

Pour les activités autorisées à la reprise, il est recommandé qu'elles soient effectuées de manière individuelle, avec un matériel personnel (ni échangé, ni partagé, quelle que soit sa nature).

Si le cadre de l'activité **impose un matériel à usage collectif**, il fera l'objet d'un protocole d'hygiène écrit et **contrôlé par le responsable de la structure**.

Ainsi, l'association engage sa responsabilité en cas de manquement à ces obligations, au titre de sa responsabilité civile contractuelle car elle décide de l'organisation et du déroulement de l'activité pour les pratiquants.

7. Disciplines sportives non-autorisées

A la lecture du guide, il est indiqué que « certaines disciplines sportives, parce que leurs règles de jeu ou bien les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion, ne pourront pas être pratiquées pendant cette première phase de déconfinement. Il s'agit des sports collectifs, des sports de combat et/ou de contact et des sports pratiqués en lieux couverts.

Pour autant, et parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible.

Ainsi, dès lors qu'une association sportive peut proposer la pratique d'une activité, dans une dynamique associative, en proposant des activités alternatives dans le respect des règles détaillées précédemment (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires), la pratique sera possible.

Liste des activités non autorisées : Cf. Page 12 du guide

8. Recommandations aux structures et associations sportives

Une association sportive a une obligation générale de préserver la sécurité de ses adhérents, dans le cadre de son obligation générale de sécurité.

Ainsi, dès lors qu'une association reçoit l'adhésion d'une personne, elle est liée par une obligation contractuelle de sécurité.

Cette obligation est une obligation dite de moyens. A ce titre, l'association sportive doit mettre en œuvre tous les moyens à sa disposition pour préserver la sécurité de ses adhérents.

Cette obligation porte, notamment, sur les conditions de pratique du sport et la sécurité des installations sportives.

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

La Cour d'Appel de Versailles¹ rappelait récemment qu'il est de principe que l'association sportive a une obligation contractuelle de sécurité de prudence et de diligence envers les sportifs exerçant une activité dans ses locaux et sur des installations mises à leur disposition.

Selon les recommandations du guide édité par le Ministère des Sports, il est recommandé aux associations, afin de limiter l'engagement de sa responsabilité, de mettre en œuvre tous les moyens à sa disposition, notamment :

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation exposées précédemment ;
- Organisation des séances en extérieur uniquement en respectant un espacement d'au moins 4m² pour chaque personne ;
- Interdiction d'accès aux vestiaires ;
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter ;
- Mettre à disposition de gel hydroalcoolique et/ou de savon ;
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil ;
- Un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique ;
- Rappel systématique des règles à respecter à chaque nouvel arrivant ;
- Formation et information des éducateurs sportifs (salariés et bénévoles) ;
- Formation et information des dirigeants de l'association afin de prendre les mesures adéquates dans le fonctionnement de l'association ;
- Désinfection du matériel et du mobilier (tables, chaises...), avant et après chaque séances, en cas d'utilisation de matériel collectif ;
- Invitation des adhérents à 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 ;
- 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 ;
- Utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels des adhérents pour se rendre au lieu d'activité.

Concernant les établissements d'activités physiques et sportives :

Les établissements d'activités physiques et sportives se définissent comme les entités organisant la pratique d'une activité physique ou sportive. Les clubs de sport, quels que soient leur statut juridique, la nature et les conditions de l'activité pratiquée, sont donc soumis à cette réglementation.

La réglementation en vigueur prévoit une obligation **d'affichage des garanties d'hygiène et de sécurité** :

¹ Cour d'appel de Versailles, 3e chambre, 9 novembre 2017, n° 16/00515

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

- Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP) (**pour les structures employeurs à l'attention de leurs salariés**)
- Infographie des gestes barrières
- Limite du nombre de personnes admises dans un même espace
- Mesures de distanciation physique

Le Ministère des Sports rappelle que **l'hygiène et le nettoyage des locaux doit être régulier**, conformément aux réglementations en vigueur.

Le protocole suivant doit être mis en place :

- **Réouverture après confinement :**
 - Si les lieux n'ont pas été fréquentés dans les 5 derniers jours :
 - Protocole habituel de nettoyage
 - Aérer les locaux
 - Laisser couler l'eau afin d'évacuer le volume ayant stagné dans les canalisations pendant la durée de fermeture de l'établissement
 - Si les lieux ont été fréquentés dans les 5 derniers jours, suivre le protocole suivant
- **Nettoyage quotidien après réouverture :**
 - Produits contenant un tensioactif (savons, dégraissants, détergents, détachants)
 - Si l'évaluation des risques le justifie : désinfection en plus du nettoyage avec un produit répondant à la norme virucide (type javel). Cette désinfection doit être opérée que si elle est strictement nécessaire car elle a pour conséquence, utilisée à tort, de rendre résistants les micro-organismes et d'affecter les travailleurs
 - Nettoyage pluriquotidien des surfaces et objets régulièrement touchés, à l'aide de lingettes ou bandeaux nettoyants :
 - Surfaces en plastique et en acier
 - Sanitaires, équipements de travail collectifs, rampes d'escaliers, poignées de portes, interrupteurs, boutons d'ascenseurs, écrans tactiles, combinés de téléphone, appareils de paiement, comptoir d'accueil, mobilier...

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com



CROS
GRAND EST



CROS
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

9. Disciplines traitées dans le guide de reprise de l'activité sportive

Toutes les disciplines ne sont pas abordées dans ce document.

Il conviendra de se rapprocher de la fédération concernée pour connaître les consignes à respecter.

Arts énergétiques et martiaux chinois	Handisport	Sauvetage secourisme
Aéromodélisme	Hélicoptère	Ski nautique et wakeboard
Aéronautique	Longue paume	Ski
Aérostation	Montagne et escalade	Spéléologie
Athlétisme	Motocyclisme	Sport adapté
Aviron	Motonautique	Sport automobile
Ball trap et tir à balle	Natation	Sport boules
Canoë-kayak	Parachutisme	Sports de traîneaux, ski/vtt
Char à voile	Pêches sportives	joering
Course d'orientation	Pelote basque	Surf
Cyclisme	Pentathlon moderne	Tennis
Cyclotourisme	Pétanque et jeu provençal	Tir à l'arc
Danse	Études et sports sous-marins	Tir
Équitation	Ulm	Triathlon
Flying disc	Pulka et traîneau à chiens	Voile
Golf	Randonnée pédestre	Vol libre
	Roller et skateboard	Vol en planeur

CROS GE

Siège social : Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin – CS 70001
54510 TOMBLAINE
nathalieruiz@franceolympique.com
lydiebertrand@franceolympique.com

CROS BFC

Siège social : CREPS Dijon
19, rue Pierre de Coubertin
21 000 DIJON
Servicejuridique.bfc@franceolympique.com