



MINISTÈRE  
DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 11 mai au 02 juin 2020

# GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

## " Jouer autrement - pratiques alternatives "

Post-confinement  
lié à l'épidémie de Covid-19

Édition au 25 mai 2020



# SOMMAIRE

---

<b>ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS</b>	<b>4</b>
<b>I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS</b>	<b>7</b>
<b>II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	<b>10</b>
<b>III. LES SPORTS COLLECTIFS</b>	<b>13</b>
BALLE AU TAMBOURIN	15
BALLON AU POING	18
BASEBALL & SOFTBALL - CRICKET	20
BASKETBALL	22
FOOTBALL	24
FOOTBALL AMÉRICAIN	26
FORCE	28
HANDBALL	30
HOCKEY	33
HOCKEY SUR GLACE	35
POLO	37
ROLLER ET SKATEBOARD	39
RUGBY	41
RUGBY À XIII	43
VOLLEY	45
<b>IV. LES SPORTS DE COMBAT</b>	<b>47</b>
AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES	49
BOXE	51
JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	53
KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	55
KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	57
LUTTE	59
SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	62
TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	65

<b>V.</b>	<b>LES SPORTS INDIVIDUELS- DE SALLE</b>	<b>68</b>
<b>V.1</b>	<b>LES SPORTS DE SALLE</b>	<b>70</b>
	BILLARD	71
	BOWLING ET SPORT DE QUILLES	73
	DANSE	75
	GYMNASTIQUE	76
	SPORTS DE GLACE	78
	HALTÉROPHILIE MUSCULATION	80
	TWIRLING BATON	82
<b>V.2</b>	<b>LES SPORTS D'OPPOSITION</b>	<b>84</b>
	BADMINTON	85
	ÉCHECS	87
	ESCRIME	89
	TENNIS DE TABLE	91
	SQUASH	93
<b>V.3</b>	<b>LE COLLECTIF DE PRATIQUE</b>	<b>95</b>
	COURSE CAMARGUAISE	96
	DOUBLE DUTCH	98
	JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE	100

# 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.

Une première phase de déconfinement a débuté le 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 (à l'exception des sportifs de haut niveau pour qui le sport est un métier).

C'est un premier pas vers un retour à une vie sociale qui doit s'effectuer avec prudence. Il permet à chacune et chacun de reprendre progressivement 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.

Depuis le 11 mai, il est déjà possible de pratiquer de nombreuses disciplines sportives dans le respect des règles sanitaires. Toutefois, pour les sports de combat ou de contact, les sports collectifs ou les sports en salle, la pratique telle qu'on la connaît n'est pas possible immédiatement. Soit parce que la distanciation y est impossible, soit parce qu'elle se déroule traditionnellement dans des équipements sportifs couverts qui restent momentanément fermés au public.

J'ai la volonté que les pratiquants de tous les sports reprennent progressivement et prudemment l'activité. C'est pourquoi, avec les fédérations concernées, nous avons souhaité créer ce guide spécifique pour proposer des pratiques alternatives aux sportifs, aux associations, aux clubs des sports de combat, des sports collectifs et des sports en salle. Chaque fédération y recense des exercices, jeux, activités compatibles avec les règles sanitaires actuelles dont vous trouverez l'essentiel dans ce livret et les détails sur les sites internet fédéraux. Il est essentiel que les clubs qui encadrent ces sports puissent entretenir leur activité associative et le lien avec leurs adhérents, les pratiquants avec des activités adaptées aux circonstances exceptionnelles que notre pays connaît.

Je salue le travail remarquable réalisé par les fédérations sportives concernées pour remettre en mouvement leur sport et proposer avec beaucoup d'enthousiasme et de créativité des solutions à leurs cadres, dirigeants et pratiquants.

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

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE



# I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

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) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, **une consultation médicale s'impose avant la reprise.**
2. 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.
3. 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 MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES 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.

### A. 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 (côte à côte ou devant/derrière)
- 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<sup>2</sup> pour chaque participant

### B. 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'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](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)



# RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



## II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### A. Une stratégie nationale

Consécutivement aux annonces du Premier ministre, le 7 mai dernier, sur la stratégie nationale de déconfinement, le ministère des Sports a engagé avec les fédérations sportives un travail important afin d'identifier, activité par activité, les conditions d'une reprise conforme aux impératifs sanitaires fixés par le Gouvernement. Fondée sur trois principes -protection, progressivité et adaptation locale - cette doctrine nationale est ainsi déclinée au sport avec la reprise progressive des pratiques sportives autorisées, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Le **décret 2020-548 du 11 mai** est venu en préciser les modalités de mise en œuvre.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement les activités sportives, les règles qui prévalent sont les suivantes :

- la possibilité de **pratiquer une activité sportive individuelle et uniquement en plein air**, dans le respect des règles de distanciation sociale, en abandonnant la limite de durée et d'évolution d'un kilomètre autour du domicile ;
- la limitation à **10 personnes des rassemblements** organisés sur la voie publique parce qu'ils peuvent être source de propagation du virus ;
- l'interdiction d'accès aux **plages** jusqu'au 2 juin, sauf demande expresse des maires formulées auprès des préfets ;
- l'ouverture des **parcs et jardins publics dans les zones où le virus ne circule pas de façon active** ;

### B. Un principe prédominant de reprise individualisée des activités physiques et sportives

Ces activités sportives pourront donc se faire :

- en extérieur,
- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés),
- sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation,
- dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile,

- le report à septembre des **grandes manifestations** (sportives, culturelles, événementielles) regroupant **plus de 5000 personnes**.

Dans ce cadre, la reprise des **sports collectifs**, des **sports de contact** et des **sports pratiqués en lieux couverts** sous les formes codifiées par les règlements sportifs, a été différée en attente des évolutions de la situation sanitaire à l'issue de cette première phase de déconfinement.

Ces sports, au-delà de leurs formes de pratique habituelles bien identifiées par les pratiquants, sont toutefois en mesure de proposer un panel d'activités alternatives compatibles avec les règles sanitaires imposées et permettant la reprise progressive de l'entraînement que le ministère des Sports souhaite valoriser.

Ces pratiques alternatives, classées par « familles » dans ce guide, sont le fruit d'échanges avec les fédérations sportives délégataires ou agréées qui ont également engagé des réflexions sur les modalités de « retour progressif à la normale » après le 2 juin en fonction des décisions qui seront prises par le Gouvernement au vu de l'évolution de la pandémie.

Ces règles, qui s'appuient sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique, sont identiques à celles appliquées à l'ensemble des autres disciplines avec comme principe central, le respect de la distanciation physique entre pratiquants.

- en limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (encadrant inclus),
- dans les lieux ouverts et autorisés uniquement,
- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent avec un partenaire, les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à dominante statique (4 m<sup>2</sup>), et un écartement latéral d'1,50 m et adopter des règles de maniement de l'équipement partagé propres à chaque activité.

La reprise des activités physiques sportives à destination des enfants scolarisés et celle des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels relèvent de dispositifs spécifiques.

Par ailleurs, pour les personnes en situation d'affection de longue durée qui sont engagées dans un parcours de soin proposant des activités physiques adaptées, celles-ci doivent pouvoir reprendre dans le respect des précautions sanitaires générales et des prescriptions médicales prévues.

Il est souligné que l'enjeu principal de cette première phase de reprise d'activité est de concilier le retour progressif aux activités sociales tout en assurant la protection vis-à-vis des risques permanents de contamination par le virus du Covid-19. Dans ce contexte, il convient de préciser comment doivent se **conjuguer** les principes **d'activité individuelle** et de **rassemblement**.

Par rassemblement limité à 10 personnes, encadrement compris, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément à un endroit** donné sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés). Ces flux doivent respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

## C. Des disciplines sportives amenées à proposer des pratiques alternatives

Le contexte sanitaire contraint à différer la reprise usuelle des sports collectifs, des sports de combat et de contact et des sports pratiqués en lieux couverts durant la période du 11 mai au 2 juin, parce que leurs règles de jeu ou les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion.

Pour autant certaines pratiques alternatives sont d'ores et déjà envisagées (cf. fiches propres à ces familles d'activités). C'est l'objet de ces recommandations qui s'inscrivent dans une dynamique très progressive et témoigne une nouvelle fois du civisme et du sens de l'adaptation des acteurs sportifs.

Dans tous les cas, aucune des activités proposées ne doit se dérouler dans des espaces clos ni déroger au respect des 4m<sup>2</sup> de distanciation physique.

Ainsi, pour les sports de combat, toutes les fiches présentées proposent des activités :

- **sans contact**
- **sans adversaire**
- **en extérieur**
- **fondées sur la remise en forme et le travail technique et/ou la réalisation de « jeux » pour les plus jeunes.**

En outre, 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.

## D. Des adaptations locales nécessaires

L'un des trois principes retenus pour déployer la stratégie nationale de déconfinement est celui de l'adaptation locale. Parce que le virus ne circule pas de façon homogène sur l'ensemble du territoire que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin

que l'utilisation d'équipements sportifs relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales peuvent compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

## E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club/association

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux équipements fermés et aux vestiaires.
- Toute personne symptomatique sera invitée à quitter les lieux et à consulter.
- Mise à disposition des masques pour ceux qui en seraient démunis (facultative), de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible, affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m<sup>2</sup> pour chaque personne.
- 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.

## F. Pour aller plus loin

Toutes les activités sportives autorisées et mises en place par les fédérations sportives agréées ou délégataires sont présentées en annexe avec un lien vers les sites fédéraux.

# LES SPORTS COLLECTIFS



# LES SPORTS COLLECTIFS

Les alternatives à la pratique codifiée dans les règlements sportifs proposées dans cette fiche doivent se faire dans le respect des principes sanitaires en vigueur jusqu'au 2 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en plein air, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne permettent ni opposition ni match jusqu'au 2 juin a minima. Le passage de ballon entre deux pratiquants est autorisé dans le strict respect des gestes barrières et de la distanciation physique.

La désinfection du matériel avant et après l'utilisation est impérative.

Certaines fédérations ont toutefois choisi de proscrire le passage de ballon dans cette première phase de déconfinement.



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BALLE AU TAMBOURIN

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BALLE AU TAMBOURIN

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Certaines activités sportives individuelles peuvent reprendre mais en respectant un protocole très précis.

Le jeu de balle au tambourin est un sport collectif qui se joue en équipe de 5 contre 5 sans qu'il y ait **aucun contact** entre les joueurs.

La pratique qui allie stratégie individuelle sans échange entre joueurs d'une même équipe est proposée sous la forme **d'un jeu en 1 contre 1**.

L'activité ne pourra se pratiquer qu'en extérieur.

De plus, le terrain mesurant 80 m de long x 18 à 20 m de large, permet de **délimiter des zones de jeu** pour chaque joueur, respectant ainsi les règles de distanciation en vigueur (4 m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres en marchant, 10 mètres en courant).

Le **matériel** utilisé, à savoir le tambourin et la balle, doit être propre à chaque joueur afin d'éviter tout vecteur de contamination.

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous les licenciés et pratiquants

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les espaces extérieurs adaptés à la pratique pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- En amont, chaque club devra contacter sa municipalité afin d'avoir son accord pour reprendre son activité et avoir une **autorisation d'accès à ses équipements**.
- Un **référént Covid-19** devra être désigné par le club, pour renseigner tout membre sur les questions relatives à la reprise d'activité. Le club devra afficher les gestes barrières et les consignes sanitaires afin qu'elles soient accessibles à ses adhérents. Chaque club devra faire signer à ses adhérents un **formulaire de reprise d'activité** en sortie de confinement

## BALLE AU TAMBOURIN

- Les **vestiaires**, douches et « club house » sont fermés au public. Les **toilettes** doivent rester accessibles. Accès 1 par 1 en respectant les règles de distanciation, notamment si ces dernières se trouvent dans le club house. Lavage des mains avant et après le passage.
- Pour permettre le **lavage des mains**, le club doit être en mesure de fournir, à proximité du terrain, du gel hydro-alcoolique ou du savon liquide en quantité suffisante avec un point d'eau. Ce dernier sera exclusivement réservé au lavage des mains (interdiction d'y boire afin d'éviter tout vecteur de transmission). Le club devra également s'équiper **d'essuie-mains à usage unique** ainsi que d'une **poubelle** à ouverture non manuelle munie d'un sac poubelle
- Le club devra espacer d'au moins 10 m et désinfecter les chaises ou bancs où les joueurs s'assoient et déposent leurs sacs après chaque entraînement.
- Le club doit être en mesure de fournir des masques à ses encadrants
- Chaque joueur ou joueuse devra venir à l'entraînement en **tenue de sport adaptée** car l'accès aux vestiaires ne sera pas autorisé. Il devra également être muni de son **propre tambourin**. Chacun joueur devra avoir sa propre bouteille d'eau
- Les **accompagnateurs** ne sont pas autorisés
- Le nombre de pratiquants est fixé à **10 personnes maximum**, encadrement compris (8 seulement s'il s'agit de mineurs)
- L'entraînement devra débuter 5 min après le début du **créneau** et finir 5 min avant afin d'éviter que les différents groupes ne se croisent
- Un **lavage** à l'eau et au savon pendant au moins 30 secondes ou avec une solution hydro-alcoolique, avec un séchage soigneux, de préférence avec une serviette en papier jetable, doit notamment être réalisé à l'arrivée et à la sortie de l'entraînement, après être allé aux toilettes, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.

Le **contenu proposé par les encadrants** lors des entraînements doit tenir compte de la distanciation physique et des gestes barrières.

Chaque pratiquant aura sa balle **marquée**, qu'il sera le seul à pouvoir toucher. Cette dernière pourra être renvoyée par un autre joueur avec : le tambourin / le pied ou ramassée par une tierce personne avec une épuisette dont le manche sera désinfecté après chaque utilisation.

Aucun joueur ne doit toucher une balle marquée de son partenaire avec ses mains. Si cela arrive par inadvertance, il devra se désinfecter les mains et la balle sera désinfectée avec un moyen de désinfection en vigueur contre le virus, de type lingettes.

En cas de **pratique au mur** : 1 seul pratiquant à la fois.

- Si le mur mesure plus de 15 m de large, un 2<sup>ème</sup> pratiquant pourra jouer en respectant les mesures de distanciation en vigueur.
- Le club fournit à chaque joueur une balle, préalablement désinfectée. A la fin de sa séance au mur, le joueur devra désinfecter sa balle et se laver les mains.
- Au court du jeu, les joueurs ne se frapperont pas dans la main ou ne se feront pas d'accolade. La poignée de main à la fin de la partie n'est pas autorisée. Un signe de la main ou du tambourin la remplacera.



## BALLE AU TAMBOURIN

L'encadrant sera le seul à pouvoir manipuler le matériel pédagogique, qui sera désinfecté après chaque entraînement. Il doit proposer aux enfants des exercices permettant de respecter les gestes barrières. Il devra marquer une balle par enfant. L'enfant ne pourra toucher que sa balle, qui sera scrupuleusement désinfectée après chaque entraînement. S'il fournit les balles, il sera seul habilité à les ramasser. L'enfant pourra lui renvoyer seulement avec le tambourin.

### LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR LA FÉDÉRATION

**La fédération proposera au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

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.ffsport-tambourin.fr/](http://www.ffsport-tambourin.fr/)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**BALLON AU POING**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BALLON AU POING

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Activité tournée vers une préparation physique générale (PPG)
- Reprise de l'entraînement en introduisant « l'échange » du ballon entre les joueurs, limité en 1 contre 1 dans le respect des règles de distanciation physique

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Pour tous les licenciés par groupe de 10 personnes maximum encadrement compris.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- En extérieur, sur les terrains de ballon au poing de chaque club.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Seuls les joueurs ayant signé la « Charte de reprise des entraînements » seront autorisés à évoluer sur les terrains
- Respect des règles de distanciation physique et gestes barrières dont l'affichage est prévu par les responsables des clubs sur les terrains
- Les « échanges » de ballon entre deux joueurs devront être de courte durée (15-20 minutes) et dans le respect des distances physiques (4m<sup>2</sup> en statique, 5m en marchant, 10m en courant), l'utilisation de gel hydro-alcoolique pour les mains est obligatoire avant et après la séquence.
- Les vestiaires seront fermés : se changer et se doucher à domicile

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

## BALLON AU POING

- Etape 1 :**
- Reprise de l'entraînement avec échanges autorisés en 6 contre 6
  - Respect des règles de distanciation physique et gestes barrières



**Pour la reprise de l'entraînement du** COVID-19

# BALLON AU POING

Du 11 mai au 2 juin 2020

**Respecter les règles de distanciation**

**Éviter tout contact corporel**

**Respecter les règles barrières**

**Se changer et se doucher à domicile**

**Limiter à 10 personnes maximum les rassemblements**

**Pour la reprise de l'activité sportive**

- La préparation physique générale doit être privilégiée.
- L'échange avec ballon est possible mais uniquement en 1 contre 1, sur une courte durée (15-20 minutes), utilisation de gel hydro alcoolique avant et après.

Seuls les joueurs ayant signé et remis la **charte de reprise des entraînements** seront autorisés à reprendre l'entraînement.

**renoncer ( pour l'heure) aux compétitions**

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 : <http://ballonaupoing.com/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**BASEBALL & SOFTBALL - CRICKET**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASEBALL & SOFTBALL ET PAR DÉLÉGATION FRANCE CRICKET

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

Dans un souci d'accompagnement des structures d'accueil et des pratiquants, et ce en prévision d'une reprise progressive de l'activité dans les meilleurs délais, la FFBS a souhaité mettre en place une phase dite de « préparation » et de « diagnostic ».

• **Objectifs :**

- Diffuser et mettre en œuvre le dispositif qui permettra une reprise des entraînements dans de bonnes conditions, tout en s'assurant de la bonne santé préalable des pratiquants ;
- Accompagner les structures affiliées sur l'ensemble du territoire ;
- Définir quelle discipline permet de postuler pour entrer dans le dispositif « 2S2C ».

• **Mise en œuvre envisagée :**

- Sensibiliser les dirigeants, les officiels, les bénévoles, les encadrants, les licenciés et leurs représentants légaux, au protocole fédéral et aux règles d'hygiène élémentaires ;
- Donner le temps nécessaire aux structures pour s'organiser concrètement avant la reprise des entraînements ;
- Faire le point sur l'état de santé et la condition physique des licenciés (réseau des Managers Covid-19) ;
- S'inscrire dans la dynamique du dispositif « 2S2C » (Sport-Santé-Culture-Civisme). Le Baseball5 est la seule discipline reconnue et autorisée par la FFBS pour ce dispositif.

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les publics concernés par le protocole de reprise des entraînements de Baseball, Softball, Baseball5 et Cricket, sont les licenciés de la FFBS.
- Le protocole s'adresse aux dirigeants, officiels, bénévoles, encadrants, pratiquants et leurs représentants légaux et devra se faire dans le respect des distances physiques et la limitation de 10 personnes encadrement compris.

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratique envisagés sont les terrains réguliers en extérieur sur lesquels les structures d'accueil ont l'habitude de s'organiser. Il a d'ailleurs été demandé aux Présidents de Clubs de rester en contact régulier avec les communes pour déterminer les modalités et la temporalité du retour sur les terrains.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- La FFBS a retenu le principe de progression pour son protocole de reprise des entraînements.
- Plusieurs phases seront mises en place. Le passage de l'une à l'autre sera défini par le Comité Directeur ou le Bureau Fédéral, sur avis du Médiateur Fédéral Covid-19.
- En parallèle de la mise en application stricte et du respect sans équivoque des recommandations dictées par le Gouvernement, le Ministère des Sports et les autorités sanitaires et locales, la FFBS a décidé de renforcer le dispositif avec des règles spécifiques à l'activité sur les thèmes suivants :
  - Se rendre sur le lieu de pratique : des précisions sur le mode de transports seront rappelées dans le protocole de reprise
  - Sur le lieu de pratique : accueil, locaux, sanitaires, points d'eau, plan de circulation, portails et portes, parking, zone d'attente pour les accompagnants
  - Affichage et communication interne à la structure d'accueil : affichage permanent, diffusion des supports institutionnels et fédéraux, registre tenu par le Manager Club Covid-19, planning des activités et liste des personnes autorisées à y participer
  - Hygiène générale : solution hydro-alcoolique, masques, eau et savon, gourde, température, achat d'un thermomètre frontal, pauses hygiéniques pendant les entraînements
  - Port du masque pour les encadrants, catégories d'âge, vigilance renforcée par rapport aux pratiquants
  - Le matériel individuel est privilégié et une mise en place d'un système de prêt de matériel par les Clubs peut être envisagé
  - Le matériel collectif : désinfection, stockage, manipulation exclusive par certains pratiquants
  - les abris des joueurs : organisation spatiale et port du masque obligatoire

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

La FFBS a retenu le principe de progression pour la reprise des entraînements. Le protocole comprend 6 phases clairement identifiées qui doivent permettre aux licenciés de se préparer progressivement à participer à des rencontres amicales ponctuelles de proximité et à reprendre, à terme, la pratique de compétition dans les meilleures conditions possibles.

- Etape 1 : Accompagnement des structures et diagnostic des pratiquants
- Etape 2 : Travail technique individuel spécifique sans interaction et sans opposition
- Etape 3 : Travail technique individuel spécifique avec interaction et sans opposition
- Etape 4 : Travail collectif avec interaction et sans opposition
- Etape 5 : Travail collectif avec interaction et opposition
- Etape 6 : Rencontres amicales ponctuelles de proximité

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.ffbs.fr](http://www.ffbs.fr)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**BASKETBALL**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Jusqu'au 2 juin, les activités autorisées dans la première étape doivent se limiter à une pratique individuelle en extérieur encadrée par un entraîneur diplômé autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation.

« 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. » (cf. Page 5 du guide de recommandations sanitaires – ministère des Sports – 11 mai 2020).

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les pratiquants basket, jeunes et seniors,
- Les enfants scolarisés et ceux bénéficiant d'un mode d'accueil,
- L'encadrement diplômé.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espace et terrain de plein air (L'utilisation de ces espaces peut être soumise à l'autorisation préalable des autorités locales pour ceux relevant du domaine public).

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**Séance en extérieur et/ou sur terrain en plein air :**

- Dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris.  
Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés)
- Distance minimale de 4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Port du masque pour l'entraîneur

Les joueurs arrivent sans accompagnateur sur le terrain, en tenue et doivent amener leur propre gel hydro-coolique, leur boisson (identifiée) et laisser leur serviette dans leur sac.

**BASKETBALL**

- **Désignation d'un manager Covid-19** chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :
  - Des recommandations sanitaires et médicales,
  - Des mesures barrières,
  - Du respect de la distanciation physique.
  - Lavage des mains systématique (ou friction de gel hydro alcoolique) pour l'entraîneur lorsqu'il change de joueur à entraîner.
  - Les ballons sont régulièrement nettoyés avec du gel hydro alcoolique, notamment quand il y a changement de joueur à entraîner.
  - L'ensemble des mesures d'aménagement de la pratique (désinfection, nettoyage des surfaces, du matériel pédagogique, sens de circulation, etc.) sont détaillées dans les protocoles fédéraux accessibles sur le site internet fédéral.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Pour rappel :****Etape 1 :**

- Pratique individuelle extérieur encadrée : l'entraînement (physique et technique) et de réathlétisation.

**Etape 2 :**

- Pratique du basket en effectif réduit :
  - Formes de jeu sans croisement de joueurs à moins de 2m (contacts proscrits),
  - Privilégier des enchaînements de jeu à 2, 3, 4 joueurs maximum.

**Etape 3 :**

- Pratique collective sans mesure de distanciation (retour à la pratique normale des disciplines 5x5 & 3x3).

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 : <http://www.ffbb.com/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**FOOTBALL**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

**Pour un groupe de 10 joueurs maximum encadrement compris en terrain extérieur**

**A) Activités individuelles sans ballon :** (à adapter en fonction de l'âge et du niveau d'expertise)

- Ateliers ou parcours de coordination motrice ;
- Ateliers ou circuits training éducatifs de renforcement pour tous les groupes musculaires
- Ateliers de Air Football (Travail des gestes à vide, visualisation)

**B) Activités individuelles en collectif sans ballon et sans collaboration :**

Les joueurs ont des zones limitées ou des couloirs. Ils ne peuvent pas croiser ou toucher un autre joueur. Ils peuvent interagir par la parole ou les gestes à distance

- Jeux pré-sportifs (Jeux en miroir, 1-2-3 Soleil, etc...)
- Ateliers du programme éducatif fédéral
- Biathlon Technique (Quizz et Parcours)
- FitFoot (enchaînements de mouvements rythmés par la musique et inspirés du football)

**C) Activités individuelles avec un ballon personnalisé (MON BALLON) sans collaboration ni interaction avec un autre joueur :** (à adapter en fonction de l'âge et du niveau d'expertise)

Défis ou exercices techniques (1 ballon personnalisé par joueur)

- Ateliers ou parcours de conduite de balle
- Ateliers de passes (condition exclusive d'avoir un mur ou une planche de rebond)
- Ateliers de tirs de précisions (cibles dans un but ou sur un mur)
- Jonglerie statique ou en mouvement

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

Publics		Activités A) et B)	Activités C)
U7 à U13	- Espace sur terrain de football à 11 - Mini terrain - Autre aire extérieure	40 m x 20 m ou 30 m x 30 m	50 m x 30 m
U14 à adultes			60 m x 50 m



## FOOTBALL

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Terrain extérieur autorisé
- Autre aire extérieure autorisée

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :****Principes généraux:**

Application des gestes barrières (cf. image Covid-19) et de la distanciation sociale

- Au moins 2 m entre l'intervenant et le groupe
- Au moins 5 m (marche) ou 10m (course) entre les joueurs en mouvement
- Au moins 4 m<sup>2</sup> d'espace individuel à l'arrêt et lors des temps de repos
- Au moins 1,5 m entre 2 joueurs lors des courses latérales (couloir entre 2 joueurs).
- Port du masque obligatoire pour l'intervenant
- Utilisation d'une gourde personnelle
- Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur
- Utilisation individuelle du ballon conditionnée à la numérotation et à la personnalisation
- Désinfection du ballon ou du matériel systématique

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (1 adulte ou les joueurs à tour de rôle à partir de la catégorie U12 – objectif : appropriation des règles sanitaires)

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Etape 1 :**

- Reprise des clubs avec des séances par catégorie sur la base de la stricte application des règles sanitaires

**Etape 2 :**

- Stages vacances « football » mixtes (Football et Scolarité) des clubs

**Etape 3 :**

- Reprise de la saison 2020 - 2021 (Niveaux amateurs nationaux et régionaux adultes et jeunes)

**Etape 4 :**

- Reprise des écoles de football

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.fff.fr](http://www.fff.fr)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**FOOTBALL AMÉRICAIN**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE FOOTBALL AMÉRICAIN

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

**Football Américain / Flag Football**

- Activités de reprise et d'entretien physique en distanciation (préparation physique générale collective),
- Activités de reprise de technique individuelle dans le respect des règles de distanciation (4m<sup>2</sup> en statique, 5 m en marchant, 10 m en courant) et avec ballon et matériel pédagogique, sans flag, sans bloc et sans plaquage.
- Mise à disposition d'une base de données d'exercices sur le site de la fédération,
- Mise en place d'un échange vidéo avec plusieurs acteurs de la fédération,
- Activités de formation tactique à distance (interventions d'entraîneurs sur des plateformes de formation).

**Cheerleading**

- Activités de reprise et d'entretien physique (préparation physique générale collective) dans le respect des règles de distanciation (4m<sup>2</sup> par personne en statique, 5 m en marchant, 10 m en courant),
- Mise à disposition d'une base de données d'exercices sur le site de la fédération,
- Activités de danse et de synchronisation (pour le cheerleading) dans le respect des règles de distanciation (4m<sup>2</sup> par personne en statique, sans portés et sans pyramides).

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

**Football Américain / Flag Football / Cheerleading**

- Les clubs affiliés à la fédération, les pratiquants ayant une licence pour la saison 2019/2020, sans symptôme d'infection virale et qui respectent les préconisations des autorités et la mise en œuvre des protocoles qui évaluent la condition physique.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les équipements de plein air (surfaces planes et sécuritaires permettant ces entraînements spécifiques en sécurité) ouverts par le décret du 2020-545 du 11 mai 2020 avec autorisation de la collectivité locale.

## FOOTBALL AMÉRICAIN

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

#### Football Américain / Flag Football / Cheerleading

- Rassemblement de 10 personnes maximum encadrement compris en prenant en compte la présence d'un (ou plusieurs) responsable(s) de groupe qui est (sont) garant(s) des consignes sanitaires à respecter (exemple : 9 pratiquants + 1 entraîneur, 8 pratiquants + 2 entraîneurs etc.)
- Le matériel pédagogique n'est manipulé que par l'encadrant. Le ballon n'est envoyé que par le coach ou le lanceur sans passe entre les joueurs. Une fois le ballon réceptionné par le joueur, il le garde et le ramène vers le lanceur. Il n'y a pas de passes entre les joueurs pour un développement d'action.
- Mise en place d'un guide sanitaire par chaque club et diffusion de ce guide auprès des adhérents, et plus particulièrement des entraîneurs encadrants, sous la responsabilité d'un « COVID Manager », référent identifié pour chaque club :
  - Pas d'accès aux vestiaires, pas d'accès au clubhouse, valorisation des gestes barrières et de la distanciation physique...
  - Arrivée des pratiquants directement en tenue, ou changement dans les gradins
  - Tenue d'un registre de présence, à conserver par le club pour pouvoir identifier les « cas contact »
  - Pas de prêt de vêtements (chassubles y compris) de la part du club vers le pratiquant
  - Mise à disposition de gel hydro-alcoolique aux pratiquants,
  - L'entraîneur référent est le seul autorisé à manipuler le matériel pédagogique et à le nettoyer : plots, coussins etc
  - Il met en place un protocole de nettoyage des ballons et du matériel : avant et après chaque entraînement
  - Pratique avec gants interdite pour les pratiquants
  - Mise en place d'exercices individuels sans utiliser les flags, sans plaquer, sans porter, sans se toucher
- Interdiction d'organiser des matchs d'entraînement au sein d'un même club

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

Dans le respect de l'évolution de la doctrine sanitaire générale le protocole de reprise est envisagé comme tel :

**Etape 1 :** autoriser le contact dans les trois disciplines, ainsi que les regroupements de plus de 10 personnes.

**Etape 2 :** autoriser l'organisation de stages.

**Etape 3 :** autoriser les matchs amicaux, les tournois amicaux et les manifestations amicales.

**Etape 4 :** autoriser les compétitions officielles.

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.ffa.org](http://www.ffa.org)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**FORCE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Toutes formes de pratique en extérieur de renforcement musculaire avec ou sans petit matériel spécifique (barres et poids, haltères courts, rubber band, tapis de sol...)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- A l'extérieur des structures pouvant bénéficier d'un parking, d'un espace vert ou autre espace de plein air et selon les autorisations d'utilisation des autorités locales.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Respecter les gestes barrières, la distanciation physique et un espace de 4m<sup>2</sup> par personne
- Ne pas regrouper plus de 10 personnes encadrement compris simultanément sur un même lieu de pratique
- Désinfecter le matériel avant et après chaque usage individuel

Chaque appareil, accessoire, machine, poids et haltère devra être désinfecté avant chaque utilisation et chaque utilisateur devra préalablement se laver les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Étape 1 :** Si les structures sont amenées à rouvrir, une Fréquentation Maximale Instantanée (FMI) devra être calculée pour chacune d'entre elles. (Formule FMI : nombre de m<sup>2</sup> utiles divisés par 4 = nombre de personnes pouvant être accueillies simultanément)

**FORCE**

- Une séparation d'au moins 1m50 devra être prévue entre chaque utilisateur d'appareil cardio (vélos, tapis de course, stepper...).
- Les utilisateurs ne devront pas pouvoir se faire face durant ce type de pratique (sauf s'il existe une séparation physique de type plexiglass ou autre).
- Les appareils ne devront pas être orientés vers des espaces de pratique autres ou des lieux de passage (sauf protections comme vu ci-dessus).
- Pour les mouvements sportifs nécessitant l'assistance d'une tierce personne (passeur/pareur), celle-ci devra porter un masque de protection et s'être lavé les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique préalablement à son intervention.
- L'utilisation des vestiaires pourra se faire s'il est possible de limiter les chassé-croisé à l'intérieur de ceux-ci (prévoir si possible une entrée et une sortie différenciées).
- L'utilisation des douches ne sera pas possible.
- L'utilisation des saunas est interdite.
- Les sanitaires devront être désinfectés avant chaque utilisation.

**Etape 2 :**

- Après la levée de l'état d'urgence sanitaire, et si cela est envisageable, une reprise d'activité normale pourra se faire. A noter que les normes d'hygiène préconisées durant la période actuelle pourront toujours servir de référence pour le bien-être et la sécurité de chacun de nos licenciés.



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**HANDBALL**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Beach handball, BabyHand, Hand à 4, Handfit, Handfauteuil

**Esprit :** Utiliser des activités dérivées connexes au handball en les repositionnant et les sécurisant dans le respect total des règles de distanciation sociale et d'hygiène fixées aux sports collectifs par le ministère des Sports.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics en reprise d'activité
- Enfant accompagnés des parents

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Terrains extérieurs, plages, espaces de sables, installations sportives pour la pratique 2S2C, plateaux bitumés polyvalents

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

*On rappelle que la doctrine médicale prescrite par l'Etat et déclinée dans le « plan initial de déconfinement et de reprise du handball et de ses activités connexes » par la FFHB, reste un socle incontournable en vigueur :*

**De manière générale** les éléments suivants sont à considérer au regard des règles sanitaires et de distanciation physique en vigueur.

- Les mesures édictées dans le « plan initial de déconfinement et reprise du handball et de ses activités connexes » reste en vigueur à savoir :
  - des exercices de Préparation Physique Généralisée destinés à une reprise progressive de l'activité après de longues semaines de confinement.
  - des activités individuelles avec ou sans ballon développant les qualités physiques, psychomotrices, énergétiques ou mentales nécessaires à la pratique du handball
- Pratique exclusive en extérieur : plateau polyvalent, terrain engazonné, espace sable...
- Aménagement des formes de pratique pour assurer le respect de la distanciation physique

## HANDBALL

- Utilisation de petit matériel individuel (ballon, gourde, serviette)
- Utilisation d'un ballon spécifique de type PVC moulé aisément désinfectable
- Port du masque obligatoire pour les arbitres et encadrants
- Utilisation du ballon selon un protocole sanitaire strict : désinfection du ballon avant chaque utilisation avec lavage des mains ou utilisation de gel hydro-alcoolique de chacun des participants préalable à son utilisation. Une désinfection du ballon et des mains sera à renouveler régulièrement durant l'activité. La main (ou du sable) au contact du visage durant l'activité est un élément d'alerte de l'encadrant qui conduit à une reprise du protocole de désinfection initial.
- Identification d'un « référent COVID » club, ayant bénéficié d'une formation lui permettant d'encadrer les activités dans le respect des mesures en vigueur.

### De manière spécifique

<p><b>Beach Handball :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique originellement sans contact</li> <li>• Aire de jeu de 27 m x 12 m à minima</li> <li>• Pratique privilégiée faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition</li> <li>• animateur – entraîneur masqué</li> </ul>	<p><b>Handfit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique originellement sans contact</li> <li>• Espace d'activité de 20 m x 10 m à minima</li> <li>• Activité individuelle avec matériel personnel géré par le pratiquant</li> <li>• Interdiction de la phase « jouée » (Handjoy) d'opposition</li> <li>• Programme d'activité prolongée à domicile</li> </ul>
<p><b>BabyHand :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique originellement sans contact</li> <li>• Aire de jeu de 20 m x 10 m à minima</li> <li>• Pratique de l'enfant avec un parent</li> <li>• Séance par groupe de 4 enfants, 4 parents, un ou 2 animateurs</li> <li>• animateurs et parents masqués</li> <li>• Pratique en atelier : 1 atelier/couple parent/enfant</li> </ul>	<p><b>Hand à 4 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique originellement sans contact</li> <li>• Aire de jeu de 20 m x 10 m à minima</li> <li>• Pratique privilégiée faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition</li> <li>• animateur masqué</li> </ul>
<p><b>Handfauteuil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique originellement sans contact</li> <li>• Aire de jeu 40 m x 20 m ou 38 m x 18 m</li> <li>• Pratique faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition</li> <li>• Désinfection des fauteuils préalablement à l'activité</li> <li>• animateur masqué</li> </ul>	

## HANDBALL

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

#### Étape 1 :

- Activités individuelles avec ou sans ballon (dès la parution du guide)

#### Étape 2 :

- Activités en relation à plusieurs, sans contact, avec ou sans ballon et sans opposition, en respect de distanciation physique (dès la parution du guide)

#### Étape 3 :

- Activités d'opposition (attaquant/défenseur/gardien de but) à plusieurs, **sans contact avec ballon**

#### Étape 4 :

- Activités d'opposition (attaquant/défenseur/gardien de but) à plusieurs, **avec contact et avec ballon**

#### Étape 5 :

- Reprise des rencontres/tournois/plateaux





**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**HOCKEY**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Les activités adaptées proposées sont alternatives à la pratique, de type préparation physique généralisée et spécifique et/ou d'habiletés motrices individuelles, sans échanges de balles, ni opposition.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tout public licencié inscrit dans une démarche de perfectionnement, d'entraînement et de performance, hors école de hockey (U12). Le public U12 n'intégrera le dispositif qu'après le 2 juin pour permettre aux clubs de mieux s'acclimater à l'organisation sanitaire.
- Entraînement

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Au sein des structures clubs (municipales et/ou privées) sous réserve d'ouverture par les autorités compétentes.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Au-delà des mesures sanitaires générales et du respect des gestes barrières obligatoires :

- 1 groupe de 10 personnes maximum encadrement compris (9 joueurs + 1 coach) sur le terrain.
- Le flux de l'arrivée et du départ au stade des joueurs et encadrants doit être contrôlé afin de respecter la distanciation.
- Les joueurs doivent arriver en tenue de hockey et avec leur propre matériel (crosse, balle, gant de protection, protèges dents et tibias, serviette, bouteille d'eau et gel hydro-alcoolique)
- Le joueur ne doit à aucun moment ramasser les balles et le matériel pédagogique avec les mains ; seul l'éducateur est habilité à le faire.
- Formation d'assistants Covid-19
- Le matériel sera désinfecté après chaque séance :
  - Les crosses
  - Les balles
  - Le matériel pédagogique (plots, lattes, piquets, ...)

## HOCKEY

- Mise en place d'un stand sanitaire
- Les clubs house, espaces de restauration, vestiaires, douches sont fermés.
- Période d'adaptation et d'acclimatation aux conditions sanitaires.

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

#### Etape 1 :

- Poursuite et évolution vers une pratique adaptée moins contraignante (incluant notamment les passes) avec notamment l'accueil des écoles de hockey, si le club a pu mettre en place la phase 1. Cette phase pourrait permettre d'organiser 2 groupes d'entraînement de 10 personnes maximum (9 joueurs et 1 coach) occupant chacun un demi-terrain. Une zone sanitaire de 10 mètres minimum matérialisé (no man's land) entre les deux groupes étant établie, et une autre zone si nécessaire afin de gérer l'arrivée et le départ du terrain des personnes en décalage.
- Introduction d'un assistant Covid-19

#### Etape 2 :

- Poursuite et évolution vers une pratique adaptée moins contraignante avec notamment la mise en place des stages d'été pour les jeunes au sein des clubs et les actions de promotion à destination d'un plus large public.

#### Etape 3 :

- Retour à une pratique normale dans la perspective de la préparation à la reprise des compétitions.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffhockey.org/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**HOCKEY SUR GLACE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY SUR GLACE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- La préparation physique générale (PPG) : course, vélo, roller, renforcement musculaire dans le respect des règles de distanciation physique
- Préparation spécifique : coordination, mobilité
- Travail technique spécifique : maniement, feintes, passes, lancers

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Licenciés
- Pratiquants
- Educateurs professionnels et bénévoles (diplômés)

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Pratique en extérieur dans les lieux autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Mise en place d'une équipe « COVID FFHG » en charge du suivi et du respect du projet de reprise :

- Désignation d'un « manager COVID FFHG national »
- Désignation de « managers COVID FFHG de ligue » pour :
  - Adapter le projet à la situation régionale et en informer la fédération
  - Valider les projets de reprise des clubs de la région.
- Désignation « manager COVID FFHG Club » pour :
  - Définir le plan de circulation et de points d'hygiène (distributeur de gel hydro-alcoolique, mouchoirs, poubelles...) et le communiquer au manager COVID FFHG de ligue
  - Faire vérifier par l'entraîneur diplômé que toutes les préconisations sont respectées à chaque entraînement
  - Faire tenir à jour par l'entraîneur diplômé la liste présentielle de chaque groupe d'entraînement

## HOCKEY SUR GLACE

Rassemblement limité à 10 personnes maximum encadrement compris (9 + 1 éducateur)

- Arriver en tenue de sport et avec son propre matériel technique (crosse, gants, balle...) et sa réserve d'eau, son gel hydro-alcoolique et sa serviette
- Respecter les distances dans les phases d'attente : 4m<sup>2</sup>
- Respecter lors de l'échauffement, un espacement de 10m entre chaque personne.
- Respecter sur le site de l'activité les règles de distanciation imposées (4m<sup>2</sup> par personne pour les situations de travail statique, 1,5 m d'espacement latéral et 10m lors des exercices en déplacement)
- S'interdire toute transmission de matériel pendant la séance et réserver le matériel affecté à un usage strictement personnel ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le désinfecter avant rangement
- Possibilité d'échanger une balle ou un palet sans manipulation directe (passes avec la crosse), désinfecter l'objet avant et après utilisation si manipulé
- Ramener son équipement personnel à la maison, et le nettoyer
- Se doucher en rentrant à la maison et mettre sa tenue de sport au lavage

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

#### Etape 1 :

- Engagement du hockey sur glace dans le programme des 2S2C de l'éducation nationale.
- Sensibiliser les clubs avec le guide d'accompagnement à la reprise des activités sportives collectives « phase 1 ».
- Proposer des contenus d'entraînement (fiches techniques, chaîne *youtube* des ligues de hockey sur glace...).
- Diagnostic joueur établi par le « manager COVID FFHG national ».

#### Etape 2 :

- Reprise de l'activité sur glace en fonction de l'ouverture des patinoires, pour un travail technique individuel et spécifique sur glace (patinage, techniques de crosse).

#### Etape 3 :

- Après validation du « manager COVID FFHG national » : Situations d'opposition sans contact.

#### Etape 4 :

- Après validation du « manager COVID FFHG national » : Situations d'opposition avec contact.

#### Etape 5

- Après validation du « manager COVID FFHG national » : Situations d'entraînement normale et reprise des compétitions.

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.hockeyfrance.com](http://www.hockeyfrance.com)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**POLO**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE POLO

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Reprise des activités en extérieur d'entraînement individuel sans contact physique et dans le respect des règles de distanciation physique.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Joueurs licenciés de la Fédération Française de Polo ou pratiquants de l'activité Polo
- Effectif maximum de 9 personnes par terrain (Huit joueurs + un instructeur ou arbitre)

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les terrains agréés par la Fédération Française de Polo.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

L'ensemble des mesures d'aménagement de la pratique est présenté sur un cahier des charges détaillé accessible sur le site de la Fédération Française de Polo.

**Consignes sanitaires**

- Prise de température des joueurs à l'accès des terrains.
- Port du masque obligatoire pendant les entraînements
- Gel hydro-alcoolique et solution désinfectante à disposition avant, pendant et après chaque entraînement. Une boîte de masques est à disposition des joueurs et lads.
- Enseignants et joueurs se présentent avec leurs propres matériels (casque, maillets, gants et genouillères).
- Mise en place d'une méthode de désinfection et de nettoyage des locaux (Sellerie, Attache des chevaux).

**Consignes joueurs**

- Respecter les horaires des entraînements à l'arrivée et au départ et les attaches attribuées aux chevaux des joueurs,
- Respecter strictement les mêmes gestes barrières que dans tous les autres espaces publics. Eviter tout contact physique,

## POLO

- Se laver régulièrement les mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique,
- Suivre les instructions du club et la signalétique du club pour assurer les mesures de distanciation,
- Suivre les plannings pour la pratique collective et la pratique individuelle,
- Chaque lad doit avoir son propre matériel notamment de pansage, ne pas le partager,
- Nettoyer et désinfecter les cuirs entre chaque utilisation,
- Privilégier les appels téléphoniques et le site du club pour prendre connaissance des informations.

**Consignes générales**

- Distanciation interpersonnelle (4m<sup>2</sup> /personne en statique, 5 mètre pour la marche et 10 mètre pour la course), absence de rassemblement de plus de 9 personnes sur un terrain (Voir cahier des charges).
- Prévoir un point d'information par les enseignants avant chaque entraînement rappelant les gestes barrières et les règles de distanciation.
- Limiter l'accès des clubs aux seuls pratiquants.
- Prévoir des plannings séparés pour la pratique collective (flux de 10 personnes maximum encadrant compris) et la pratique individuelle stick and ball.
- Prévoir un accueil extérieur des cavaliers.
- Privilégier la diffusion d'informations par voie numérique.
- Fermer les club-houses.
- Prévoir des attaches pour les chevaux avec distanciation physique entre chaque lot de chevaux.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

Une reprise progressive de l'activité (Selon le cahier des charges détaillé de la fédération).

Pour mémoire, ce sport est un jeu de balle mais en aucun cas celle-ci est en contact direct ou indirect avec les joueurs car celle-ci est frappée uniquement par le maillet du joueur.

Cette reprise d'activité progressive s'inscrira strictement dans le respect des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.francepolo.com>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**ROLLER ET SKATEBOARD**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

Pour les sports non-autorisés de la FF Roller & Skateboard que sont le Roller Derby (sport de contact), le Roller Hockey et le Rink Hockey (sports collectifs), seule la pratique individuelle, en plein air et dans le respect des règles de distanciation est envisagée.

Elle se fait avec des objectifs d'entretien de la préparation physique et/ou de la technique individuelle (habiletés motrices : patinage et maniement de la crosse/balle/palet).

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous les publics, à condition que les pratiquants soient autonomes et maîtrisent les techniques permettant de contrôler trajectoire, vitesse et arrêt en Roller.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les espaces extérieurs adaptés pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales concernant l'occupation du domaine public.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Pas d'utilisation des espaces collectifs (vestiaires).
- Pas de prêt de matériel.
- Respect strict des gestes barrières nationaux et des règles de distanciation physique d'au minimum 4m<sup>2</sup> par personne
- 10 personnes maximum encadrement compris

**Pour les hockeys :**

- Pas d'échange de matériel sportif commun (crosse/balle/palet) mais utilisation du matériel propre à chaque hockeyeur
- Les espaces extérieurs n'ayant pas d'enceinte (balustrades/filets de protection) les exercices pouvant occasionner des trajectoires extérieures à la zone de pratique des balles ou palets sont fortement déconseillés (ex : tirs au but).

## ROLLER ET SKATEBOARD

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Retour vers une pratique à l'intérieur, en petits groupes, permettant d'évoluer sur des sols roulants et peu abrasifs (chutes, circulation balle et palet) et de retrouver des espaces de jeu équipés de balustrades et de filets de protection autorisant la reprise de phases collectives et les tirs au but.

Les phases collectives s'organisent en respectant les règles de distanciation et elles se limitent à la mise en place d'organisations tactiques sans opposition (contacts interdits).

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.ffroller.fr](http://www.ffroller.fr)





PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**RUGBY**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Les activités proposées se limitent à une pratique individuelle encadrée par un entraîneur diplômé autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation.

Les phases du programme sont :

- **Rugby Stade 1 :** parcours athlétiques individuels
- **Rugby Stade 2 :** parcours athlétiques individuels avec ballon

« 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. » (cf. Page 5 du guide de recommandations sanitaires – Ministère des Sports – 11 mai 2020).

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licenciés FFR enfants, jeunes et seniors,
- Les enfants scolarisés et ceux bénéficiant d'un mode d'accueil dans le cadre du dispositif **2S2C**
- L'encadrement diplômé.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Séance sur un terrain en extérieur.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Dans la limite de 10 personnes (encadrement compris).
- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés).
- Distance minimale de 5 mètres à observer entre le joueur et l'entraîneur.

Les joueurs arrivent sans accompagnateur sur le terrain, en tenue et doivent avoir leur boisson (identifiée) et laisser leur serviette dans leur sac.

## RUGBY

Mise en place d'un réseau COVID FFR afin d'assurer une mise en place cohérente des protocoles de la FFR, de transmettre et récolter efficacement les informations.

Le **COVID Manager National** valide le passage d'une phase du programme de reprise à l'autre en accord avec les préconisations sanitaires données par l'Etat.

Un programme d'activité est produit chaque semaine, mis en ligne sur le site officiel FFR et transmis au COVID Managers Régionaux Départementaux et de clubs.

- Le **COVID Manager Club** est chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :
  - Du programme d'activités
  - Des recommandations sanitaires et médicales (dont établir la liste des participants)
  - Des mesures barrières
  - De la distanciation.

Les ballons sont régulièrement nettoyés, notamment en début et en fin de séance.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

### Etape 1 : Stade Rugby 3

- Possibilité de faire des passes pour aller vers des séances collectives sans contact.
- Travail d'enchaînements de jeu de 3 à 9 joueurs.
- Jeux d'opposition sans contact : Tennis-rugby, Dodge Rugby, ultimate.

### Etape 2 : Stade rugby 4

- Possibilité de jouer au rugby à toucher (rugby à 5). Les joueurs pourront porter un masque grand public lors de la pratique si cela est imposé par les règles sanitaires.

### Etape 3 : Stade rugby 5

- Pratique collective sans mesure de distanciation à l'entraînement (retour à la pratique normale des disciplines de rugby à 7, X et XV).

### Etape 4 : Stade Rugby 6

- Mise en place de rencontres amicales.

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.ffr.fr](http://www.ffr.fr)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**RUGBY À XIII**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Dans le cadre d'une reprise d'activité après une période de plus de 55 jours sans activités physiques encadrées, la FFRXIII préconise des situations de réathlétisation progressive, des circuits pour les enfants, du travail d'appuis ainsi de que des parcours moteur et circuit training utilisant le poids du corps et le minimum de matériel.
- Toutes les situations proposées respecteront avec rigueur les préconisations sanitaires dont les règles de distanciation physique de 4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres et marchant et 10 mètres en courant entre chaque personne.

**Circuit enfant - Séance 1**  
 15 à 20 minutes par exercice avec 30s de repos. Matériel : 1 série de 10 exercices. Prendre 2 minutes de repos entre chaque série. Faire 2 à 3 séries.

**PARCOURS MOTEUR RUGBY A XIII**  
 TOUS LES PARCOURS SONT EFFECTUES AVEC UN BALLON DE RUGBY DANS LES MAINS

**Parcours 1**

**Parcours 2**

L'ensemble des détails relatifs à ces activités sont à retrouver sur le site de la fédération.

## RUGBY À XIII

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Le protocole s'applique à toutes les catégories de la FFRXIII y compris celui des écoles de Rugby.

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratiques sont les stades ou structures habituelles d'entraînement des associations mais pourront également être tolérées des aires aménagées pour ces nouvelles circonstances. L'utilisation de ces lieux peut être soumise à l'autorisation préalable des autorités locales.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Mise à disposition de produits virucides et gel hydro-alcoolique.
- Entraînement en extérieur sans accès aux vestiaires ni au club house.
- 1 seul accompagnant pour les enfants.
- Respect de la limite de rassemblement de 10 personnes encadrement compris et de la distanciation physique de 10 mètres pour la course, 5 mètre et marchant et 4m<sup>2</sup> en statique.
- 1 ballon par personne pour toute la séance.
- Nettoyage du matériel et des mains régulièrement avec produits virucide et gel hydro-alcoolique.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

La FFRXIII propose de décliner la reprise en trois étapes :

#### Étape 1 :

- Réathlétisation et musculation.

#### Étape 2 :

- Entraînement collectif avec ballon sans contact. Travail de technique individuelle.

#### Étape 3 :

- Entraînement collectif préparant la compétition.

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.ffr13.fr](http://www.ffr13.fr)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

VOLLEY

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOLLEY

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- **Reprise progressive** de l'activité selon les principes de **préparation physique généralisée** et en adéquation avec les contraintes spécifiques du Volley
- **Manipulation de balle avec 1 ballon pour 1 personne** et utilisation individuelle du matériel spécifique dédié à la reprise des entraînements
- **Pratique sur sable ou sur herbe** ou sur toutes les surfaces qui favorisent la pratique individuelle en extérieur et en sécurité

*Une base documentaire numérique pour l'encadrement (entraîneurs et éducateurs) est disponible pour étayer, le cas échéant, le socle des séances pédagogiques destiné aux pratiquants. Site internet de la FFVolley.*

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- L'organisation adaptée de la pratique du volley s'adresse aux **licenciés, à tous les pratiquants** et pour toutes les catégories de pratique

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- **Les lieux de pratiques extérieures** et identifiés par les clubs afin de garantir la sécurité sanitaire et l'intégrité physique des pratiquants

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Au sein des clubs, le **COVID-intendant**, sera chargé de veiller au :
  - Respect du plan de circulation sanitaire au sein des infrastructures
  - Respect des gestes barrières et de la distanciation sociale des usagers du club et des infrastructures
  - Plan d'approvisionnement et d'utilisation du gel hydro-alcoolique et des masques si nécessaires
  - Plan de gestion des déchets des usagers du club et des infrastructures
- Au sein des entraînements, le **COVID-terrain**, sera en charge de faire respecter les recommandations mentionnées dans l'encadré ci-dessous. Un COVID-terrain sera désigné pour chaque séance d'entraînement en groupe.

## VOLLEY

- A destination des licenciés et autres pratiquants : Appliquer les bons gestes barrières et comportement expliqué ci-dessous ; pratiquer une activité physique individuelle en extérieur dans la limite d'un regroupement de 10 personnes maximum ; évoluer dans un périmètre de 4m<sup>2</sup> de distances avec d'autres personnes en statique, 5 mètre en cas de déplacement en marchant et 10 mètre en courant ; respecter les gestes barrières et avoir un masque avec soi ; consulter un médecin si je ne me sens pas bien, si j'ai de la fièvre et si je présente les symptômes suivants : toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie (pertes totale d'odorat) et agueusie (perte de goût partielle ou totale), diarrhée, problème cutané, œil douloureux ; adapter ma pratique à mon état de forme ; utiliser uniquement du matériel individuel (ballon, gourde, serviette, gel) ; nettoyer mon matériel, dans la mesure du possible demander des conseils à un professionnel de l'entraînement, venir en tenue et m'échauffer.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

#### Etape 1 : en extérieur

- Possibilité d'organiser des stages ou des activités de jeux à effectifs réduits dans les clubs mais uniquement en extérieur
- Reprise des entraînements à l'extérieur en 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4.

#### Etape 2 : en extérieur

- Compétitions 2x2 du France Beach tour
- Coupe de France de Beach Elite
- Coupe de France de Beach Amateur (avec formules régionalises)
- Coupe de France de Beach M17 (avec formules régionalises)
- Coupe de France de Beach M15 (avec formules régionalises)
- Coupe de France de Beach M13 (avec formules régionalises)

#### Etape 3 : en salle

- Reprise des entraînements dans les clubs 6 contre 6

#### Etape 4 : en salle

- Début de la saison 2020-2021 dans les clubs

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 : <http://www.ffvb.org/>

# LES SPORTS DE COMBAT



# LES SPORTS DE COMBAT

Les alternatives à la pratique codifiée dans les règlements sportifs proposées dans cette fiche doivent se faire dans le respect des principes sanitaires jusqu'au 2 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en plein air, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne peuvent autoriser aucun contact physique entre les personnes. Cependant, les pratiques du shadow, de kata et de pratiques traditionnelles ou chorégraphiées ainsi que toutes autres formes alternatives qui respectent l'interdiction de contact, sont autorisées.





**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC L'UNION DES FÉDÉRATIONS FRANÇAISES D'AÏKIDO (FFAB & FFAAA)

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

**Préconisations pédagogiques générales pour une pratique en extérieure (travail seul)**

- Exercices de respiration
- Exercices de gymnastique d'échauffement (Aïki Taïso)
- Déplacements du corps (Taï sabaki), Postures (Shisei),
- Exercices de coordination (ex : mouvements des mains « Té sabaki » rajoutés au Taï sabaki)
- Exercices de pratique seul avec le bâton (Jo)
- Exercices de pratique seul avec le sabre de bois (Ken)

**LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Tous les licenciés de l'une ou l'autre des Fédérations FFAAA ou FFAB

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Pratique individuelle à l'extérieur (choix d'un lieu autorisé et sans risque pour les pratiquants)
- Strict respect des règles sanitaires actuelles et en vigueur pour l'Aïkido au moins jusqu'au 2 juin 2020
- Les séances doivent regrouper 10 personnes maximum encadrement compris
- Respect de la distanciation physique : au minimum 4m<sup>2</sup> en statique/ et 1,50 m de distance latérale entre les pratiquants, 5mètres en marchant et 10 mètres en courant
- Les personnes licenciées pratiquant sous l'encadrement d'un enseignant diplômé dans un club affilié seront assurées
- Lors de chaque séance, établissement d'une liste nominative des participants à conserver par les Clubs et à présenter en cas de demande des autorités sanitaires

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Prolongement de la pratique en extérieur, jusqu'à la reprise de la saison prochaine
- En prévision de l'autorisation de pratique en intérieur type « Dojo », nous avons élaboré un plan de déconfinement progressif des activités qui précise :
  - 4 niveaux de protocoles fédéraux permettant une reprise progressive des activités d'Aïkido et des Budos associés (Aïkibudo Systema, Kinomichi, ...) au sein des structures affiliées aux deux Fédérations, **modulables selon chaque type de recommandations sanitaires adaptées au plan national de prévention et de lutte contre la pandémie.**
  - Chaque niveau (du niveau 4, niveau le plus élevé de vigilance, au niveau 1) dépendra des indicateurs sanitaires du moment, des directives de l'Etat, et sera communiqué, en temps réel, à chaque structure affiliée.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur les sites internet des fédérations :

FFAAA : <https://www.aikido.com.fr/>

FFAB : <https://www.ffabaikido.fr/fr/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**BOXE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Boxe aménagée et obligatoirement sans contact axée sur trois thématiques complémentaires :
  - Le renforcement musculaire
  - L'amélioration des capacités cardio-ventilatoires
  - La technique en s'appuyant notamment sur le travail de type « shadow » qui consiste à renforcer les bases (maîtrise des appuis, coordination, déplacements...)

La fédération propose sur son site fédéral des tutoriels permettant aux boxeurs isolés de continuer à s'entraîner tout en les guidant dans la méthodologie de l'entraînement.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics licenciés et pratiquants

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espaces d'évolution : domicile et/ou extérieur dans les lieux autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Tous publics pratiquants :

- En extérieur uniquement
- En respectant les règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup> par personne)
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum encadrement compris
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation
- Dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Une activité en salle, après leur réouverture, est envisagée en fonction des instructions gouvernementales.
- Il est envisagé, en respectant bien évidemment l'ensemble des consignes sanitaires, une reprise d'entraînement par deux en combat maîtrisé (même catégorie). Ceci permettra d'écarter les deux athlètes en cas de problème identifié.
- Une évaluation d'une telle reprise sera mise en place en fonction de la reprise des sportifs de haut niveau afin de pouvoir la proposer ensuite à l'ensemble des clubs si l'évaluation est positive.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffboxe.com/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### **LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

La FFJDA a défini 4 niveaux de protocoles de reprise progressive d'activité dont la mobilisation dépend des directives de l'Etat, et communiquera, en temps réel, à chaque structure affiliée, selon les territoires. Les activités alternatives proposées du 11 mai au 2 juin correspondent au protocole de niveau 4 qui se compose des activités suivantes :

- Activités spécifiques Judo, Ju-Jitsu, Taïso sans partenaires ou adversaire et cycles d'habiletés techniques, motrices et physiques pratiquées individuellement.

### **LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Concernant les publics enfants (allant des catégories éveil judo (4-5ans) jusqu'à benjamins (-12 ans) : une aire de pratique de 4 m2 par pratiquant.
- Concernant les publics adolescents et adultes (+ de 12 ans) : une aire de pratique de 9 m2 par pratiquant.

### **LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Le protocole 4 de très haute vigilance prévoit une **pratique en extérieur (aires de jeux, stades...) et strictement individuelle.**

### **LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Application du protocole fédéral de Niveau 4 et respect des consignes suivantes :

- Arrivée du pratiquant en tenue (pas de vestiaires) muni d'une gourde, de chaussures de sport et judogi ou tenue de sport
- Organisation des circulations respectant les distances de sécurité
- Délimitation d'un espace personnel de pratique
- Limitation du nombre de pratiquants à 10 personnes maximum encadrement compris
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après utilisation.

**JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES****LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Pour rappel :**

**Etape 1** - (11 mai au 2 juin - protocole niveau 4) :

- **Pratique en extérieur et travail seul** sur une surface de 4 m<sup>2</sup> pour les enfants et 9 m<sup>2</sup> pour les adultes

**Etape 2** - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et travail seul** sur une surface de 4 m<sup>2</sup> pour les enfants et 9 m<sup>2</sup> pour les adultes

**Etape 3** - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux :**
  - Moins de 12 ans pratique libre sans masque ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus de masques et sans public.
  - Plus de 12 ans pratique uniquement en travail debout pourvus de masques.

**Etape 4** - (protocole de niveau 2) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 4** sur une surface de 16 m<sup>2</sup> pour les enfants et de 20 m<sup>2</sup> pour les adultes.

**Etape 5** - (protocole de niveau 1) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 8** sur une surface de 25 m<sup>2</sup> pour les enfants et de 36 m<sup>2</sup> pour les adultes.

**Etape 6 :**

- **Pratique de l'activité libre en club** avec respect du protocole sanitaire en vigueur.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffjudo.com>

Adresse électronique de suivi des demandes et de conseil aux clubs : [questions.reprisejudo@ffjudo.com](mailto:questions.reprisejudo@ffjudo.com)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Les pratiques gymniques sans contact en extérieur
- Karaté – Kata – Kihon
- Wushu – Taïchi – Qi gong – Taolu – Kung Fu
- Arts Martiaux Vietnamiens – Vovinam Viet Vo Dao – Quyen
- Yoseikan Budo – Kata – Kihon
- Penchak silat – Kata
- Krav Maga – Kata

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- En extérieur dans les lieux autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- En extérieur uniquement
- En respectant les règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup> par personne)
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation
- Dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile

## KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Les mêmes activités en intérieur (DOJO)
- En respectant les règles de distanciation (4m<sup>2</sup> par personne)

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.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)





**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

**1. Disciplines possibles en pratique individuelle et dans le respect des règles de distanciation physique**

- AEROKICK / MUSICAL FORMS

**2. Types d'exercices pour toutes les disciplines à réaliser de façon individuelle et à distance**

- Shadow boxing
- Circuit training - préparation physique
- Corde à sauter
- Travail technique (gestuelle / enchainements)
- Travail sur sac/punchingball (en cas d'installation extérieure)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous les publics licenciés ne présentant aucun signe de contamination

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les séances doivent être organisées en extérieur et dans les lieux autorisés, sur un sol plan.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**Avant d'aller s'entraîner en extérieur, les sportifs doivent respecter les règles suivantes :**

Ces séances, qui peuvent intégrer du travail individuel à distance sont limitées à 10 personnes maximum, encadrement compris (moniteur). Elles doivent se dérouler dans le respect des règles de distanciation physique, à savoir une distance entre chaque personne :

- 10 mètres pour une pratique intense comme la course à pied
- 5 mètres pour une pratique modérée comme les exercices techniques
- Pour les autres activités, prévoir un espace de 4m<sup>2</sup> pour chaque participant.

## KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- Les pratiquants renseignent un cahier de présence, en précisant leur heure d'arrivée et de départ, en utilisant leur propre crayon ou en veillant, après usage, à nettoyer le crayon collectif avec du gel hydro-alcoolique mis à disposition. Cela a pour but de pouvoir connaître la présence des licenciés en cas de contamination.
- Le port du masque est obligatoire pour les encadrants, les personnes chargées de l'accueil et les bénévoles.
- Les pratiquants doivent respecter les règles sanitaires édictées.
- Les pratiquants ne doivent en aucun cas venir au club s'ils présentent des symptômes liés au Covid-19
- Les pratiquants doivent arriver sur le lieu de pratique en tenue et se présenter dans une zone d'accueil identifiée dans laquelle sera mis à disposition du gel hydro alcoolique.
- Les pratiquants ne doivent utiliser que leur matériel (corde à sauter par exemple).
- Pour éviter les regroupements, il est recommandé que les pratiquants arrivent peu de temps avant le début de la séance et qu'ils repartent aussitôt la séance achevée.
- Les rassemblements devant être limités à 10 personnes maximum sur un même lieu, il est fortement recommandé d'échelonner avec rigueur les arrivées et les départs des groupes de pratiquants sur une journée.
- Aucun stockage collectif de vêtements ou de matériel n'est mis à disposition par le club. L'usage des vestiaires et des douches est interdit.
- Avant toute manipulation de matériel et régulièrement pendant leur présence sur la structure, les pratiquants doivent se laver longuement les mains avec du savon à un point d'eau facilement accessible à l'extérieur de la structure ou en utilisant le gel hydro-alcoolique mis à disposition.

Dans le cas de séance mobilisant du matériel, le matériel éventuellement utilisé, doit être nettoyé par le pratiquant avant chaque première utilisation. Ce matériel est à usage individuel. Il doit à nouveau être nettoyé à la fin de la séance.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

#### Etape 1 :

- Sous réserve de la doctrine sanitaire nationale, permettre de reprendre les activités et les formes de pratiques individuelles en salle dans un premier temps.

#### Etape 2 :

- Autoriser à nouveau tous types d'exercices avec percussion.

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.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

LUTTE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- La FFLDA possède des activités alternatives sans corps à corps, sans opposition, sans adversaire qui peuvent être pratiquées et qui sont autorisées.

SONT AUTORISÉES

- LES ACTIVITÉS SANS CONTACT, LES ACTIVITÉS SANS ADVERSAIRE
- EN EXTÉRIEUR
- LES ACTIVITÉS IDENTIFIÉES SONT :
  - REMISE EN FORME : Wrestling cardio, wrestling flex, wrestling force, préparation physique, circuit training...
  - TRAVAIL TECHNIQUE : Activité individuelle sans opposition ni contact sans ou avec matériel dédié à la pratique des activités LUTTE/GRAPPLING/SAMBO/GOUREN comme des mannequins, des croissants bulgares, des kettlebell...
  - ANIMATION : Jeux, ateliers...

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- **PUBLICS LICENCIÉS :** Tous les publics licenciés à la fédération sont concernés par la reprise des activités dans le cadre des directives gouvernementales.
- **PUBLICS NON LICENCIÉS :** Tous les publics non licenciés sont concernés dès lors qu'ils participent aux animations proposées par les structures fédérales (clubs, comités) dans le respect des directives gouvernementales.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratique envisagés sont tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Les aménagements proposés par la FFLDA sont l'aboutissement d'une concertation auprès des différents acteurs de la fédération (dirigeants fédéraux, membres de la commission médicale, un panel de clubs, les cadres techniques sportifs, les athlètes). Ils s'inscrivent dans le cadre des directives gouvernementales ainsi que celles des autorités publiques. Des préconisations plus strictes peuvent être mises en place en fonction des territoires. Elles pourront être amendées au regard de l'évolution de la crise sanitaire.

**Conditions d'encadrement**

- Distanciation obligatoire à raison d'une personne pour 4m<sup>2</sup> dans la limite d'un nombre autorisé de personnes dans le cadre réglementaire en vigueur, encadrement inclus
- Masque obligatoire et prise de température pour l'encadrement
- Information systématique sur les consignes sanitaires
- Organisation de la circulation des déplacements pour éviter les croisements de personnes, matérialisation d'une zone d'attente et réalisation d'un marquage au sol pour respecter les mesures de distanciation
- Matériels individuels privilégiés
- Mise en visibilité des possibilités d'accueil selon un planning d'occupation prenant en compte la rotation des groupes, la désinfection, les informations, l'accueil...
- Attestation du pratiquant sur sa situation vis-à-vis des symptômes du COVID 19

**Conditions d'hygiène**

- Il est nécessaire de venir en tenue sportive, propre. Une bouteille d'eau personnalisée avec le nom de la personne et/ou serviette individuelle sont recommandées.

AVANT TOUTE ACTIVITÉ	À LA FIN DE TOUTE ACTIVITÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique</li> <li>- En cas d'utilisation de matériel, le port des gants peut être demandé</li> <li>- Le matériel est désinfecté avant utilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique</li> <li>- Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans un sac spécifique à proximité/une poubelle</li> <li>- Se relaver les mains</li> <li>- Ne pas réutiliser sa tenue d'entraînement sans lavage au préalable</li> </ul>

**Conditions de désinfection**

- Désinfection du matériel pédagogique entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro alcooliques ou toute autre solution à base de virucide.
- Prévoir le temps de la désinfection entre les groupes

Le club est en droit d'exclure toute personne ne respectant pas les consignes en vigueur et d'ajouter des consignes complémentaires plus restrictives.

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Etape 1 :**

- Possibilité de pratiquer dans tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.

**Etape 2 :**

- Possibilité de pratiquer du beach wrestling (sport de contact avec uniquement des projections) et des activités de corps à corps avec partenaires afin de préparer la rentrée.

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.fflutte.com](http://www.fflutte.com)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- **SAVATE boxe française aménagée** **obligatoirement sans contact** et en respectant la distanciation physique :

Travail spécifique de la discipline type Shadow :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle pieds/poings et enchaînements pieds/poings

- **SAVATE FORME** **obligatoirement sans contact**, pratique proche d'une pratique fitness qui respecte la distanciation physique :

Travail spécifique de la discipline :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle pieds/poings et enchaînements pieds/poings avec ou sans musique

- **CANNE DE COMBAT ET BÂTON** **obligatoirement sans contact** qui respecte la distanciation physique. La pratique peut se faire en opposition et/ou en coopération avec des entraînements qui respectent la distanciation physique dans la mesure où ce sport de combat est médié par une canne qui fait 95 cm de long ou un bâton de 1.40 mètres. Les corps à corps ne sont pas autorisés.

**Deux Situations :**

- Entraînements avec équipement complet (tenue + masque d'escrime) dans ce cas il est possible de toucher son adversaire mais sans corps à corps.
- Entraînement avec équipement allégé (juste des protections de base) dans ce cas pas de touche possible

Travail spécifique de la discipline type Shadow dans les deux situations :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle avec Canne et/ou Bâton

- **SAVATE BATON DEFENSE** **obligatoirement sans contact** et en respectant la distanciation physique :

## SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Travail spécifique de la discipline type Shadow :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle avec matériel spécifique
- **POUR TOUTES LES DISCIPLINES : une pratique sportive plus générale de bien-être et de santé peut être proposée :**
  - Parcours avec ou sans matériel en respectant la distanciation physique
  - Préparation physique spécifique adaptée au niveau des pratiquants et de l'âge (renforcement musculaire, gainage, cardio avec ou sans matériel...)
  - Auto massages
  - Exercices d'étirements...

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

Le rythme de reprise des activités entre la période **du 11 mai au 2 juin** dépend :

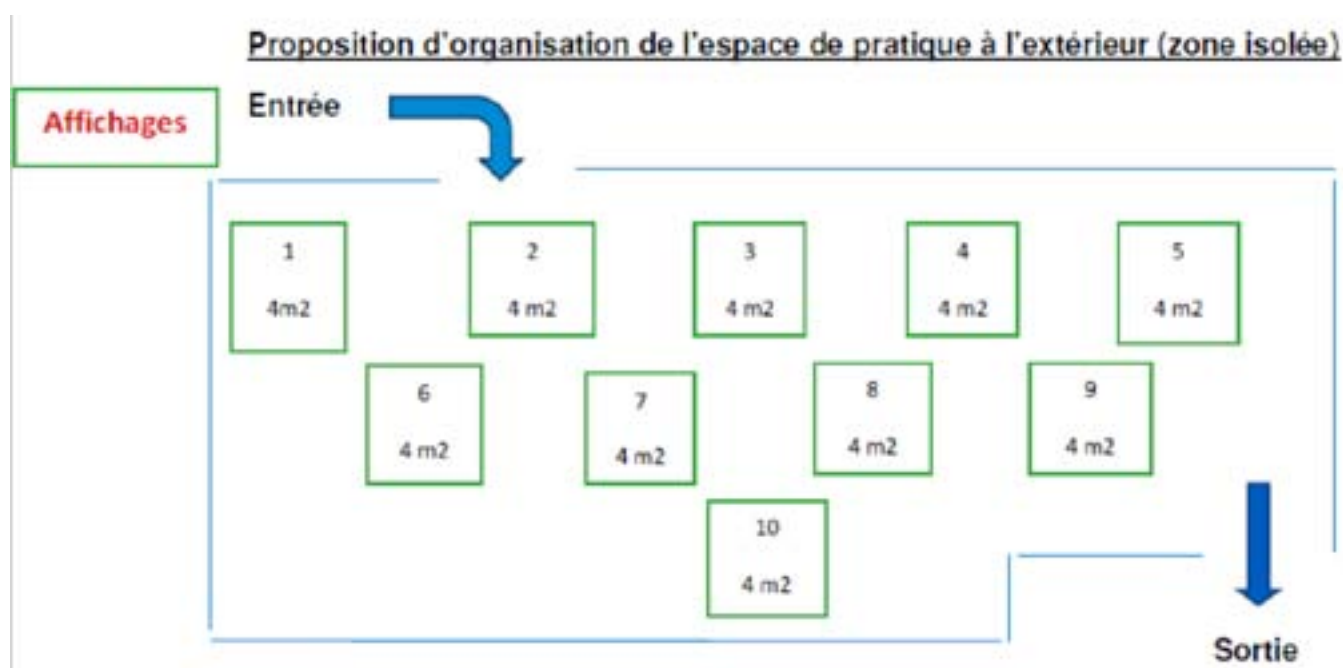
- Des possibilités d'espaces proposés notamment par les collectivités territoriales
- Du niveau des pratiquants et de leur état de forme après une longue interruption (débutants à confirmés)
- L'éducateur devra s'assurer que l'intensité des exercices est bien en lien avec l'état de forme ou de santé des pratiquants
- De la progressivité des exercices sera un élément important pour permettre une reprise sans risque
- Du rythme peut aller de 1 à 2 séances/ semaine
  - Tous les publics licenciés et les autres pratiquants sont concernés.
  - Le club doit prévoir une organisation en amont au regard des contraintes sanitaires (4m<sup>2</sup>/personnes) et du nombre (10 maximum encadrement compris)
  - Les licenciés doivent venir en tenue de sport et se changeront chez eux
  - Les séances doivent être programmées par niveau de pratique et d'âge
  - Les groupes sont constitués sur inscription à l'avance pour limiter le nombre à 9 + 1 encadrant
  - La programmation des séances doit éviter des attroupements ou des croisements entre les différents groupes (donc prévoir un écart en termes de temps entre deux séances pour éviter les problèmes)
  - Les accompagnateurs, notamment pour les plus jeunes, ne pourront pas regarder la séance.
  - Trouver un espace isolé pour éviter des attroupements
  - Trouver un espace autorisé avec un sol stable adapté pour une pratique sans risque de traumatismes notamment sur les appuis

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Respecter la règle des 4m<sup>2</sup> par personne et un maximum 10 personnes encadrement compris
- Distance de sécurisation entre les espaces individuels de pratique
- Mettre en œuvre l'activité à l'extérieur si les conditions climatiques le permettent
- Prévoir un espace d'affichage et un sens de circulation
- L'utilisation des vestiaires/douches n'est pas autorisée

## SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- Rappel des consignes par l'encadrant
- Utilisation uniquement de son propre matériel
- Pas de prêt de matériel entre pratiquants
- Prévoir une fiche d'inscription rappelant les engagements des licenciés présents
- Les pratiquants doivent venir avec leur propre gel hydroalcoolique
- Si possibilité d'accéder à des sanitaires, les utilisateurs doivent les désinfecter après chaque utilisation



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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Le rythme de reprise des activités sera dépendant :

- Des contraintes sanitaires définies par l'Etat à partir du 2 juin
- Des possibilités d'espaces proposés notamment par les collectivités territoriales.
- Du niveau des pratiquants (débutants à confirmés)
- La progressivité des exercices sera un élément important pour permettre une reprise sans risque
- Le rythme peut aller de 1 à 2 séances/ semaine

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.ffsavate.com](http://www.ffsavate.com)





PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Toutes les formes de pratiques individuelles sans contact et en extérieur : Gestuelle technique pour toutes nos disciplines : Combat – Poomsae – Body Taekwondo – Hapkido -Tang Soo Do - Soo Bahk Do
- Toutes formes d'activités de préparation physique générale individuelle (interdiction de s'échanger du matériel de musculation). Après l'arrêt brutal des entraînements, il est conseillé de reprendre une activité progressive.

Des fiches pédagogiques avec des exercices adaptés sont transmises aux clubs affiliés à la FFTDA.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licenciés de la FFTDA.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les clubs affiliés à la FFTDA (espaces extérieurs autorisés)

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**Préconisations générales**

- Faire respecter les gestes barrières ;
- Distanciation physique : minimum 1,5 mètre entre chaque personne en latéral et 4 m<sup>2</sup>/personne, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant.
- Limitation du nombre de personnes (10 maximum encadrement inclus);
- Aménagement des horaires pour une bonne gestion des flux ;
- Constitution d'un listing avec les 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 ;
- Désignation d'une personne chargée de l'accueil et de faire respecter les consignes sanitaires ;
- Port du masque obligatoire pour l'ensemble des encadrants et chargés d'accueil ;
- Port du masque par l'enseignant au cours de la séance ;

## TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- Port du masque par les pratiquants non obligatoire si la distanciation physique est respectée ;
- Chaque pratiquant devra avoir ses affaires personnelles : sa bouteille d'eau ou gourde, sa serviette, du gel hydro-alcoolique et son masque.
- Lavage obligatoire de sa tenue et de son équipement après chaque séance.
- Douche obligatoire après les séances à son domicile.

**Organisation spécifique :**

- Transmission des consignes sanitaires obligatoire par mail à chaque pratiquant et affichage au club (en cas de passage dans les locaux).
- Marquage :
  - Prévoir un sens de circulation pour organiser les flux (entrées et sorties si passage au club) ainsi que pour les circuits d'entraînement ;
  - Délimiter les espaces de travail à attribuer aux pratiquants (minimum 4 m<sup>2</sup> par personne en statique, 5m en déplacement lent, 10 m en courant) ;
- Les pratiquants arriveront en tenue de sport – Si passage au club, condamner les vestiaires (lieux à fort potentiel de contamination) mais laisser l'accès à un point d'eau ;
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon et utilisation obligatoire avant et après la séance ;
- Mise à disposition d'une poubelle sur le site pour tous les produits jetables ;
- Restriction du matériel collectif et désinfection après chaque utilisation.
- L'utilisation du matériel du club est vivement déconseillée et doit être désinfecté après chaque utilisation.
- L'échange de matériel personnel entre les pratiquants est interdit.
- Désinfecter les différentes surfaces touchées avant et après chaque cours.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Etape 1 :**

- Pratique des activités individuelles en intérieur dans la limite du nombre de personnes imposé par les mesures gouvernementales et dans le respect des distances physiques (4m<sup>2</sup> par personne de distance entre les espaces).

**Etape 2 :**

- Pratique en binôme sur des situations de gestuelle sur cible (même partenaire tout au long de la séance), dans la limite du nombre de personnes imposé par les mesures gouvernementales et dans le respect des distances physiques (4m<sup>2</sup> par personne et 1,5 m de distance entre les espaces). Le matériel est attribué par binôme et désinfecté après chaque utilisation.
- Toutes les formes de travail sur cibles (répétitions techniques sur Pao, Raquette, cible de frappe) seraient autorisées.

## TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

### Etape 3 :

- Pratique des activités de combat en binôme uniquement (même partenaire tout au long de la séance) dans la limite du nombre de personnes imposé et dans le respect des mesures gouvernementales.

Toutes les formes de pratiques du Taekwondo, Hapkido, Tang Soo Do, Soo Bahk Do (travail possible en binôme en gardant le même partenaire) seraient autorisées.

### Etape 4 :

- Pratique des activités de combat dans la limite du nombre de personnes imposé par les mesures gouvernementales et dans le respect des consignes sanitaires.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.fft-da.fr/>

# LES SPORTS INDIVIDUELS – DE SALLE



# LES SPORTS INDIVIDUELS – DE SALLE

Les alternatives à la pratique codifiée dans les règlements sportifs proposées dans cette fiche doivent se faire dans le respect des principes sanitaires en vigueur jusqu'au 2 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en plein air, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne peuvent autoriser aucun contact physique entre les personnes. Considérant que les lieux dédiés à ces pratiques sont fermés jusqu'à nouvel ordre pour le grand public, la pratique proposée dans des lieux alternatifs est autorisée mais peut être soumise à l'accord préalable des autorités locales relevant de l'occupation du domaine public.

V.1

# LES SPORTS DE SALLE





**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**BILLARD**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BILLARD

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Aucune

**LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Tous les publics sont concernés potentiellement par la reprise de l'activité billard après autorisation de la réouverture des salles.
- Lieux de pratique envisagés :
  - Les clubs associatifs municipaux (sous réserve de l'autorisation de réouverture par la ville ou l'EPCI)
  - Les clubs associatifs privés (locaux privés non commerciaux)
  - Les clubs en structures commerciales (sous réserve de réouverture des bars et cafés)

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**Accès aux clubs**

- Recourir à un système de réservation à distance pour la mise en place de créneaux accessibles à un nombre limité de pratiquants
- Limiter à 10 le nombre de personnes (encadrement compris) présentes en même temps dans l'aire de jeu
- Limiter à 2 pratiquants par table de billard installée dans le club, dans la limite de 10 au total
- Faire respecter le port obligatoire du masque en tout point du lieu couvert qu'est la salle de billard.

**A l'accueil**

- Maintenir fermé l'espace de convivialité jusqu'à nouvel ordre
- Nos clubs sont aussi des lieux de vie, de convivialité, de partage intergénérationnel, des lieux qui favorisent la cohésion sociale. Cependant, l'espace de convivialité ne pourra être rouvert qu'au moment où les bars et restaurants pourront rouvrir
- Mettre à disposition une solution hydro-alcoolique à l'entrée
- Vérifier la présence de savon et de serviettes jetables (papier) dans les toilettes
- Mettre en œuvre des mesures de signalisation des espaces et de signalisation des distances à respecter dans les locaux

**BILLARD**

- Afficher des numéros d'urgence et la conduite à tenir en cas de symptômes
- Faire respecter les règles de distanciation sociale (au moins un mètre entre les personnes)

**Aire de jeu**

- Interdire la mise à disposition de matériel de pratique (queue de billard, gant, craie, ...) par le club, les joueurs ou les éducateurs
- Respecter les règles de distanciation entre pratiquants
- Ne pas de stationner durablement sur le lieu de pratique
- Interdire tout regroupement ;
- Désinfecter deux fois par jour les bandes des billards

**Comportement du pratiquant**

- Se laver les mains avant et après chaque partie
- Utiliser son matériel personnel (queue, gant, craie, ...)
- Se saluer par un mouvement de la tête ou de la main, sans contact
- Tirer à la bande consécutivement pour savoir qui va commencer ou utiliser une autre méthode ne contredisant pas le principe de distanciation
- Attendre que l'adversaire soit assis pour jouer
- Limiter à un seul joueur l'utilisation du compteur de points
- Limiter à l'autre joueur la manipulation des billes, quilles, racks, ... préalablement désinfectés ;

**Ecole de billard**

- Limiter à 1 accompagnateur l'accès à l'accueil du club pour les pratiquants mineurs
- Limiter à 10 personnes la présence simultanée des pratiquants et des encadrants
- Respecter la distanciation sociale (au moins un mètre) entre les pratiquants, et entre les pratiquants et les encadrants pendant les explications et les consignes : aucun contact physique pratiquant/encadrant pour aider à la correction d'une posture ou d'un mouvement
- Limiter à 2 le nombre de pratiquants par table de billard
- Imposer aux encadrants l'utilisation de leur propre matériel pour les démonstrations

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Etape 1 :** Pratique libre

**Etape 2 :** Ecoles de billard des clubs

**Etape 3 :** Reprise des compétitions officielles

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 : [ffbillard.com](http://ffbillard.com)





PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**BOWLING ET SPORT DE QUILLES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOWLING ET SPORT DE QUILLES

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Des exercices de préparation physique générale et d'entraînement spécifiques à réaliser à domicile ou en extérieur (footing, vélo) dans le respect des normes sanitaires sont proposés sur le site fédéral.
- Pratique du E-bowling sur les différentes applications disponibles.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Pour les licenciés et les autres pratiquants

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les quilliers et pistes mobiles **en extérieur et dans les lieux ouverts et autorisés**

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Pratique en extérieur
- Moins de 10 personnes encadrement compris
- Respect des gestes barrières, désinfection régulière boules et quilles
- Respect des règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup> en statique, 5m en marchant).
- De façon générale :
- Diminution du nombre de pratiquants sur les pistes au même moment,
- Utilisation d'une piste sur 2
- Utilisation régulière de produits désinfectants sur le matériel en contact (boules, compteur de jeux, ..)
- Circuits de circulation distincts entrée/sortie des sites de pratiques
- Port du masque jusqu'aux aires de jeux et pour la sortie
- Utilisation prioritaire du matériel personnel (boules et chaussures) ou location non pas de chaussures mais de chaussettes pour revêtir les chaussures de sport personnelles, chaussettes à déposer dans des bacs en sortie

## BOWLING ET SPORT DE QUILLES

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Reprise générale progressive la plus rapide qui soit, conditionnée toutefois à l'ouverture prochaine des divers établissements couverts d'accueil des disciplines (bowlings, quilliers) soumis au respect de la réglementation générale sanitaire, suivant l'évolution de la situation de crise.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://ffbsq.fr/webdev/>



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

DANSE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DANSE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

Les préconisations indiquées dans cette fiche concernent l'activité danse et l'ensemble des structures.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Toute danse, pratiquée en respectant les règles de distanciation physiques requises.

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Tous lieux en extérieur appropriés pouvant être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales concernant l'occupation du domaine public

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- 2 mètres de distance constante entre chaque danseur,
- 4 m<sup>2</sup> disponible pour chaque danseur en statique, 5 m en déplacement lent, 10 m en déplacement rapide,
- Pas de rassemblement de plus de 10 personnes, chacune espacée de 2 mètres.

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Prochaine étape de reprise envisagée par la fédération :

- Toute danse en salle autorisée
- Masque obligatoire pour la danse en couple
- Mise à disposition par la FFD d'un protocole à destination de l'ensemble des structures de danse

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://ffdanse.fr/>



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**GYMNASTIQUE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Les activités de l'univers Evolugym : EDUC (Baby Gym, Access Gym, Handi Gym), ACRO (Freestyle Gym), GYM SANTE et SCENO peuvent être proposées sous une forme adaptée à une pratique extérieure excluant le contact, dont le partage de matériel ou d'engins. La sécurité du pratiquant doit être une préoccupation permanente.
- De même, les disciplines compétitives : Gymnastique Artistique Féminine, Gymnastique Artistique Masculine, Gymnastique Rythmique, Trampoline, Tumbling, Aérobic, Gymnastique Acrobatique, Team Gym adopteront les mêmes exigences (adaptation à une pratique extérieure excluant le contact, dont le partage de matériel ou d'engins).
- Pour tous les gymnastes, cette période est par conséquent l'occasion d'une reprise progressive et adaptée tenant compte de la baisse d'activité physique prolongée au cours du confinement, centrée sur : la préparation physique en insistant sur la dimension aérobie, la préparation gymnique et chorégraphique...

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- L'ensemble des licenciés est concerné par la pratique alternative proposée.
- Par ailleurs, les apprentissages gymniques pourront être enseignés aux jeunes enfants dans le cadre des activités scolaires dans le respect des règles sanitaires et de distanciation physique.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- En extérieur dans les lieux ouverts et autorisés et dans le respect des mesures sanitaires
- Sites d'accueil prévus dans le programme 2S2C

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Une information sur les risques de transmission du Covid-19 et ses conséquences ainsi que sur l'application des mesures barrières dans l'environnement sportif et en dehors, leur sera apportée directement par leur entraîneur avant la reprise.
- Les notions pratiques de lavage de main, d'espace propre et d'espace à risque leur seront enseignées (sur la base de la documentation ministérielle). En extérieur, un lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique pourra être proposée avant et après l'entraînement.

## GYMNASTIQUE

- Une déclaration de choix éclairé du gymnaste ou de ses représentants légaux (pour les mineurs) de vouloir reprendre les entraînements en connaissance du risque faible mais non nul, (compte tenu du manque de sensibilité des tests et de la notion de porteurs asymptomatiques) sera demandée avant la reprise.
- Le gymnaste s'engagera à déclarer le plus précocement possible tout symptôme lié au Covid-19 ou tout contact proche avec un malade touché par le Covid-19 au médecin et à ne pas se présenter à l'entraînement dans ce cas. L'encadrement signera le même type de déclaration. Le document est téléchargeable sur le site fédéral : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)
- La doctrine nationale sera appliquée. Les séances seront limitées à moins de 10 personnes - entraîneur(s) compris - pour respecter les mesures de distanciation recommandées dans le cadre d'une activité sportive. Un espace individuel de 9m<sup>2</sup> est recommandé. La composition des groupes sera clairement définie, un registre de présence sera renseigné par l'entraîneur. Les horaires et les lieux de rendez-vous seront annoncés. Les horaires seront suffisamment espacés entre 2 groupes afin d'éviter les croisements.
- Il sera exigé une tenue par entraînement, en se présentant idéalement directement en tenue sur le site. Aucun accès à un vestiaire ne sera autorisé.
- Les affaires personnelles sur le site (survêtement, serviette, petit matériel, engins, gourde) devront trouver un (ou des) espace(s) dédié(s) par gymnaste. Le prêt des affaires personnelles est prohibé, le matériel est identifié individuellement.
- Pendant leurs entraînements, il n'est pas envisagé de faire porter un masque aux gymnastes. Le port du masque est recommandé pour les entraîneurs. En dehors des entraînements, les gymnastes suivront les préconisations réglementaires concernant le port du masque.
- Le bio nettoyage du matériel individuel nominatif (rouleaux, élastiques, petit matériel de musculation ...) à la fin de chaque entraînement est recommandé.
- Il apparaît important de définir précisément les groupes, l'encadrement et les horaires d'entraînement (espacés entre chaque séquence) afin de limiter le nombre de personnes sur le site.
- En complément des séances proposées, ou dans le cas où une association ne serait pas en mesure de proposer une activité en extérieur, les adhérents pourraient se voir proposer :
  - des séances à distance (Rendez-vous hebdomadaire avec l'éducateur)
  - des conseils personnalisés pour entretenir leur condition physique ou travailler une motricité globale
- La Fédération Française de Gymnastique propose en outre des séances en vidéo adaptées à tous les publics et tous les niveaux de pratique sur le site fédéral : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

- La Fédération Française de Gymnastique a rédigé des préconisations spécifiques pour une reprise d'activité en salle dès son autorisation.
- Ces préconisations seront modulables et évolutives au regard des mesures qui seront annoncées par le gouvernement. La documentation relative à la reprise d'activité en salle sera téléchargeable sur le site fédéral : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**SPORTS DE GLACE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPORTS DE GLACE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

	Patinage artistique, danse sur glace, patinage synchronise, ballet	Patinage de vitesse short track et longue piste	Sports extrêmes	Bobsleigh, luge, skeleton	Curling
<b>Préparation Physique et renforcement musculaire :</b> gainage, renforcement musculaire, assouplissements, travail des postures, proprioception, développement des filières énergétiques, pliométrie	X	X	X	X	X
<b>Pratique individuelle au sol en extérieur</b> (contacts interdits) pour un travail portant sur les thématiques suivantes : montage des programmes au sol possible ; travail de danses ou chorégraphies en musique	X				
<b>Roller sur une durée de 45 minutes maximum à intensité modérée</b> (repères : capacité de discuter – léger essoufflement)	X	X	X		
<b>Vélo sur une durée maximale d'une heure</b> à une intensité modérée (repères : capacité de discuter – léger essoufflement)		X			
<b>Travail de musculation et de poussée/descente sur roulettes en extérieur</b>				X	

## SPORTS DE GLACE

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Lieux de pratique en extérieur (stade d'athlétisme, parkings ou routes sécurisées, parcs publics ...) accessibles et autorisés par les autorités locales.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Pas plus de 10 personnes (encadrant inclus)
- Respect strict de la distanciation sociale (4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres pour une pratique moyennement intensive, 10 m en dynamique pour les entraînements de course à pied, de roller ou de vélo, 1,5 mètres en latéral)
- Utilisation de son propre matériel gel hydro-alcoolique à disposition
- Désinfection régulière du matériel (musique, perches, plots et l'ensemble du matériel pédagogique) uniquement manipulé par l'entraîneur avec un produit désinfectant adapté
- Port du masque conseillé

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

- 3 séances par semaine de 1h30
- Privilégier le travail technique

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://ffsg.org/>



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**HALTÉROPHILIE MUSCULATION**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE MUSCULATION

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Haltérophilie en plein air
- Musculation en plein air
- Renforcement musculaire en cours collectif dans le respect des distanciations physique
- Séances de préparation physique

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Ces activités alternatives sont possibles à partir de la catégorie minime/U13

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

Les lieux de pratique envisagés sont les espaces extérieurs autorisés :

- Equipements sportifs de plein air de type PA : stades, terrains de sport, plateaux multisports
- Parking privés ou publics jouxtant les espaces couverts de pratique habituels
- Espaces de nature (parcs, prés, plages, jardins) autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

Avant toute organisation d'une activité haltérophilie et/ou musculation sur un espace extérieur, il est essentiel de vous rapprocher du propriétaire ou gestionnaire des installations (parking de la salle, stade...) pour obtenir son accord.

- Ne pas dépasser 10 personnes pour les rassemblements (encadrement compris).
  - Recommandations : Former tous les membres d'encadrement de la structure aux mesures qui vont suivre Avant la première séance, rédiger un écrit à destination des adhérents rappelant le(s) créneau(x) du pratiquant et les mesures ci-dessous
  - Rappeler ensuite ces mesures oralement avant tout début de séance
- Rester chez soi en cas de symptômes liés au Covid-19.



## HALTÉROPHILIE MUSCULATION

- Porter un masque pour l'arrivée et le départ de la séance, et pendant les temps de pratique à faible intensité (étirements...)
- Appliquer les gestes barrières communs à toute activité sociale (ne pas se serrer les mains, éternuer dans son coude...).
- Ne pas utiliser les vestiaires ou tout espace couvert.
- Recommandation : demander aux licenciés de venir en tenue de pratique.
- Respecter des distances interpersonnelles :
  - 4m<sup>2</sup> avec un écart minimal de 1.5m en latéral pour des activités à dominante statique (haltérophilie, musculation en série courte...);
  - 10 mètres pour des activités à forte intensité ou avec déplacement (course, cardio...).
- Recommandation : délimiter les zones de pratique personnelle à l'aide de scotch ou de petit matériel.
- Le matériel (barres, poids, haltères, élastiques...) est personnel, et ne doit être ni échangé ni partagé.
- Recommandations : demander aux pratiquants de venir avec leur solution hydro alcoolique, et en mettre à disposition, ainsi que des lingettes à usage unique.
- Préparer le matériel individuel dans chaque espace de pratique avant le début de la séance.
- Pas de magnésie partagée – pas de parade afin d'éviter les contacts
- Ne pas utiliser du matériel à usage collectif (appareil de musculation...), et partagé entre plusieurs pratiquants
- Sous réserve de ces mesures, la pratique peut se faire sans limitation de durée.
- En fin de séance, demander aux pratiquants de désinfecter leur matériel sous le contrôle du responsable de la séance.
- Comme toute reprise d'activité physique après un arrêt, cette dernière doit être progressive et intégrer une phase de réathlétisation.

L'application de ces dispositions n'est pas automatique dans les outre-mer : il convient de vous rapprocher des autorités locales en raison des différenciations d'application de l'Etat d'urgence sanitaire.

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

Pratique « classique » en club, dès l'autorisation des activités en intérieur, et dans le respect des préconisations et adaptations rédigées par la FFHM (guide de reprise d'activité).

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



# MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 11 MAI AU 2 JUIN 2020

### PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## TWIRLING BÂTON

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTIVE DE TWIRLING BÂTON

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Toutes les formes de pratiques individuelles du Twirling Bâton :
  - Apprentissage des techniques de base du Twirling
  - Préparation physique (renforcement / étirements)
  - Solo Freestyle, Artistic Twirl
  - Solo 1 Bâton, Solo 2 Bâtons, Solo 3 bâtons
  - Rythmic Twirl
  - Strutting en X

### LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les pratiquants licenciés de la fédération.
- Les cadres enseignants fédéraux et diplômés d'État à jour de leur carte professionnelle.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Distanciation physique : 4 m<sup>2</sup>/personne en statique – 5m en marchant / 10m en courant
- Uniquement en extérieur et dans les lieux ouverts et autorisés
- Pas plus de 10 personnes maximum encadrement compris
- Utilisation par les pratiquants de leur propre matériel de pratique de façon exclusive
- Aucune transmission de matériel pendant la séance ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le nettoyer/désinfecter après utilisation
- Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydroalcoolique et sa serviette

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## TWIRLING BÂTON

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Etape 1 :**

- A partir du 2 juin, interdiction des pratiques suivantes :
  - toutes les pratiques FFTB et NBTA en duo, Équipe et Groupe.

**Etape 2 :**

- Reprise de toutes les pratiques individuelles FFTB et NBTA en duo, sous les mêmes conditions dans les Etablissements Recevant du Public (Gymnases) une fois leur réouverture autorisée.

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 : <http://www.fftwirling.fr/>

V.2

# LES SPORTS D'OPPOSITION





PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**BADMINTON**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

Le badminton est un sport principalement d'intérieur dans sa version olympique et paralympique avec une composante extérieure de jeu libre favorable au sport santé vecteur de lien social dont la version aboutie et codifiée est le « Air Badminton »

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Pratique usuelle transposée en extérieur

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Pour tous publics

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Dans tous les espaces possibles extérieurs dans le respect des directives sanitaires et d'occupation du domaine public

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Respect strict des gestes barrières et des règles de distanciation physique
- 10 personnes maximum encadrement compris

**Déclinaison spécifique pour le badminton:**

- Une seule personne monte et démonte le filet
- Volant personnalisé et identifié (chaque pratiquant ne touchant que son volant avec interdiction de toucher le volant du partenaire).
- Pour mieux respecter les distanciations physiques le double n'est pas autorisé dans cette première phase de la reprise d'activité

## BADMINTON

### FAIRE DU BAD AUTREMENT

Le Badminton et le Para-badminton, en pratique «loisir», sont possibles à partir du lundi 11 mai à certaines conditions. La pratique ne peut se faire qu'en extérieur. Le FFBAD vous accompagne dans cette reprise de badminton en plein air avec une série de mesures pour pratiquer dans des conditions optimales de sécurité.



#### LE LIEU DE PRATIQUE



Uniquement en plein air.



Respect des règles de distanciation sociale de 2 mètres minimum en toutes circonstances.



Si besoin de monter un filet, de tracer des lignes, une seule personne s'en occupe.

#### AVANT DE JOUER



Chaque arrive avec son propre matériel (raquette, volant, gants, gel hydroalcoolique) et en tenue.



Marquer ses propres volants avec un signe distinctif pour chaque joueur.



Les joueurs doivent se laver les mains ou utiliser du gel hydroalcoolique avant et après avoir joué.

#### SUR LE COURT



Utilisation uniquement de ses propres volants préalablement marqués.



Pas de serrage de mains avant ou après le parti.



Rappel du respect des règles de distanciation sociale de 2 mètres minimum même pendant le jeu.



Limiter les changements de côté au maximum.

#### RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES BADMINTON



Remplacer les gestes de convivialité (serrage de mains, etc.) par un geste avec la raquette.



Remplacer le volant, quand ce n'est pas le cas, uniquement avec l'aile de la raquette. Ne pas le toucher.



Les rassemblements, parce qu'ils peuvent être sources de propagation du virus, sont limités à 10 personnes.

EN CAS DE SYMPTÔMES, RESPECTEZ LES CONSIGNES SANITAIRES ET RESTEZ CHEZ VOUS.

[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Nos activités reprendront au rythme de l'accord des pouvoirs publics.
- Préconisation pour tous les joueurs d'une reprise avec progressivité dans l'intensité physique.

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.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**ÉCHECS**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCHECS

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Concernant le jeu d'échecs, la principale alternative à l'activité « normale » en club ou en tournoi physique est le jeu en ligne sur internet.
- Il permet à l'ensemble des joueurs suffisamment équipés (connexion internet avec ordinateur ou tablette ou téléphone) de poursuivre la pratique.
- Il en est de même avec les entraînements jeunes ou adultes, individuels ou collectifs, qui peuvent être dispensés en ligne par les entraîneurs.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licenciés et l'ensemble des pratiquants de jeu d'échecs

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- En intérieur à son domicile personnel
- Les espaces extérieurs de plein air pouvant disposer d'une couverture réseau pour une pratique en ligne, et pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales concernant l'occupation du domaine public

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Respect de la règle des 4m<sup>2</sup> en statique
- Pratique individuelle en ligne sur son ordinateur, téléphone, tablette

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Etape 1 :**

- Les entraînements (jeunes ou adultes) et la pratique libre en « un contre un » pourraient reprendre dans les clubs en suivant les aménagements ci-dessus

**Etape 2 :**

- La reprise des tournois

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.echeecs.asso.fr/](http://www.echeecs.asso.fr/)





**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**ESCRIME**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Privilégier la préparation physique, le travail de fondamentaux, le travail de coordination, d'adresse (cibles) et de motricité
- Privilégier la leçon individuelle (pas de combat rapproché et pas de flèche)
- Privilégier la leçon collective à distance de garde (4m<sup>2</sup> en statique)
- Pratique de l'escrime artistique ou sabre laser en chorégraphie dans le respect des règles de distanciation physique.

Pas d'échanges de matériel pendant la séance.

Dans le 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 4m<sup>2</sup> 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'extérieur en accord avec les directives gouvernementales. L'aire de pratique choisie peut être soumise à autorisation des autorités locales ou préfectorales.

**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 des 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

## ESCRIME

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Le rythme de reprise sera dépendant des consignes gouvernementales sur les conditions sanitaires à respecter.

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.escrime-ffe.fr](http://www.escrime-ffe.fr)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**TENNIS DE TABLE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES UNIQUEMENT EN EXTERIEUR :**

- Pratique individuelle en simple soit 2 joueurs maximum par table (un de chaque côté) avec son propre matériel : raquette et balles marquées (interdiction de toucher les balles de l'adversaire).
- Pratique individuelle possible hors table notamment pour les activités périscolaires :
  - Activités de manipulations « raquette / balle » individuelles
  - Activité tennis de table sur demi-table, l'autre plateau relevé en individuel
  - Parcours motricité avec sens de circulation obligatoire (pour éviter de se croiser tout en respectant les distances physiques)
  - Fit Ping Tonic, Ping Santé et Ping 4/7 ans (dispositifs fédéraux)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics respectant les précautions sanitaires édictées par le ministère des Sports.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espaces de pratique des clubs en extérieur (parking attenant aux salles des collectivités utilisées par les clubs, espaces divers permettant la pratique du tennis de table en extérieur).

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**1. Accueil du club**

- Affichage des gestes barrières tennis de table devant l'espace de pratique
- Le club nomme un responsable Covid-19 qui gère l'accueil et les gestes barrière
- Le club met à disposition du gel hydro-alcoolique ou des lingettes
- Le club contrôle l'espace de pratique : 10 personnes maximum en simultané encadrement compris, 4 m<sup>2</sup> d'espace individuel minimum hors table, 2 par table maximum
- Le club est responsable de l'installation, du fléchage du sens de circulation et du nettoyage du matériel, prévoir un espace de 3 mètres entre chaque table
- Seuls les pratiquants inscrits sur le créneau horaire peuvent jouer

**TENNIS DE TABLE****2. Je vais jouer, le club doit :**

- Faire respecter le port du masque aux encadrants (dirigeants, techniciens)
- Faire respecter l'interdiction de correction manuelle pour les entraîneurs

**3. Je vais jouer, je dois :**

- Arriver en tenue sportive et apporter mon propre matériel (balles, raquette) ainsi que ma bouteille d'eau pour m'hydrater et ma serviette pour me sécher
- Isoler le matériel dont je ne me sers pas durant le jeu dans un lieu neutre
- Marquer distinctement les balles que je vais utiliser
- Toucher uniquement mes propres balles
- Pour les activités à la table : ne jamais toucher la table, le filet et m'essuyer les mains sur la table. Eviter de changer de table et surtout ne jamais changer de côté. Essuyer ma demi-table avec une lingette en cas de gouttes de sueur sur la table
- Ne pas serrer la main ou embrasser mon adversaire

**4. J'ai fini de jouer, je dois :**

- Ramasser toutes mes balles et les nettoyer
- M'assurer que je n'ai laissé aucun effet personnel

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

- Possibilité de jeu en salle de tennis de table en respectant les préconisations ci-dessus mais uniquement en simple.



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**SQUASH**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SQUASH

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- 1. Dans un premier temps, reprise des activités de préparation physique généralisées (PPG, EMA -PMA – Course à pied, wike, bike...)
- 2. Séance de **renforcement musculaire spécifique** Squash
- 3. **Séance de circuit training** spécifique squash (échelle de rythme + corde à sauter + step)
- 4. Séance de course orientée squash (course en actionné)
- 5. Carré magique (déplacement spécifique squash)
- 6. Défis squash extérieur (maximum de frappes consécutive sur un mur)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- 1. Tous les licenciés
- 2. Les pratiquant(e)s loisirs
- 3. Les jeunes

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espace extérieur pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales concernant l'occupation du domaine public

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- 1. Maintien d'une distance minimum de 10 m pour les séances de courses
- 2. Les regroupements de plus de 3 pratiquants sont fortement déconseillés
- 3. Chaque pratiquant dispose de son propre matériel
- 4. Un gant à la main opposée de celle qui tient la raquette pour ramasser la balle
- 5. Serviette et bouteille d'eau individuelles
- 6. Aucun contact physique avec les partenaires

## SQUASH

Il convient de respecter le protocole sanitaire mis en place par la fédération autour des 5 principes dont les explications détaillées se trouvent sur le site de la fédération :

- Principe 1 : maintien de la distanciation physique
- Principe 2 : application des gestes barrières
- Principe 3 : limitation du brassage des publics
- Principe 4 : nettoyage et désinfection des courts
- Principe 5 : information, communication, formation

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

**La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

#### Progression de reprise de l'entraînement en court en 4 étapes :

##### Etape 1 :

- Pratique du squash en solo sur le court. 1 sportif seul par court (60 m<sup>2</sup>), l'entraîneur reste derrière la vitre arrière du court pour donner ses consignes.

##### Etape 2 :

- Pratique du squash adaptée avec 1 sportif et 1 entraîneur sur le court. L'entraîneur reste sur une zone fixe à l'extérieur, statique, et distribue la balle au joueur sur les autres zones du court (60 m<sup>2</sup>). Aucun contact physique n'est possible.

##### Etape 3 :

- Pratique du squash adapté sur le court avec 2 sportifs. Le court est séparé en 2 (Avant/Arrière ou bien droite/gauche). Chaque joueur ne peut se déplacer que dans sa zone). Aucun contact physique n'est possible. La distanciation doit être respectée (5 m).

##### Etape 4 :

- Au terme de 4 à 6 semaines de reconditionnement physique, reprise de l'entraînement traditionnel si les consignes gouvernementales le permettent.

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.ffsquash.com](http://www.ffsquash.com)

V.3

# LE COLLECTIF DE PRATIQUE





PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**COURSE CAMARGUAISE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA COURSE CAMARGUAISE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- La course camarguaise est un sport individuel sans contact réalisé en groupe dans un espace extérieur en plein air.

« Nous proposons la reprise des entraînements (Taureaux avec cornes protégées) hors compétition afin de permettre aux sportifs licenciés une reprise progressive de la préparation technique et physique. » (Cf PRA FFCC phase 1)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Nous consacrons cette première phase de reprise aux élèves apprentis licenciés des écoles fédérales ainsi qu'aux raseurs stagiaires fédéraux licenciés.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les activités se dérouleront dans des arènes en plein air et terrains de sport extérieurs ouverts et autorisés

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- En extérieur
- Huis clos
- Maximum 10 personnes (encadrement compris) présentes simultanément
- Respect des déplacements maximum de 100 km
- Respect des règles de distanciation physique
- Port du masque
- Vestiaires fermés
- Lavage fréquent des mains avec gel hydro-alcoolique
- Collations et hydratations individuelles
- Aucun échange de matériel ou objets entre les pratiquants
- Matériel strictement personnel.



## COURSE CAMARGUAISE

- Encadrement par un manager Covid-19 désigné et formé
- Document de traçabilité

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

#### Etape 1 :

- 2 courses d'entraînement tests

#### Etape 2 :

- Mises en place de 3 entraînements par semaine pour les raseurs stagiaires fédéraux et 2 entraînements par semaine pour les élèves raseurs des 16 écoles fédérales

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.ffcc.info](http://www.ffcc.info)



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**DOUBLE DUTCH**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DOUBLE DUTCH

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Corde simple sportive en extérieur avec un rassemblement maximum de 10 personnes encadrement compris.
- Double dutch en équipe fixe de 3 personnes avec aménagement du matériel et de la pratique.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Enfants et adolescents en milieu scolaire dans le cadre des activités du programme « Sauté Santé » ou des 2S2C.
- Praticants

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espace extérieur pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales concernant l'occupation du domaine public

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Pour les activités « corde simple sportive » pouvant être pratiquées sur tous les espaces extérieurs appropriés, dans le respect des 4m<sup>2</sup> disponible pour chaque pratiquant, avec corde personnelle et exercices individuels uniquement
- Les pratiquants devront procéder à un lavage de mains avant et après la séance
- Marquage au sol à prévoir
- Gel hydro-alcoolique et lingettes désinfectantes à disposition.

## DOUBLE DUTCH

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- En fonction de l'évolution des préconisations reprise pour les clubs d'une pratique en salle, et possibilités d'accueillir un groupe plus important en maintenant les 4m<sup>2</sup> par pratiquant.
- Pour le Double Dutch, équipe de 3 personnes sans changement de cordes et sans contact physique.
- Maximum 3 équipes avec 12m<sup>2</sup> disponibles pour chacune. Les cordes ne pourront être échangées et les poignées feront l'objet d'une désinfection avant et après la séance.
- Maintien de toutes les mesures préventives.

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.ffdd.fr](http://www.ffdd.fr)



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Entraînement en extérieur, sans accès aux vestiaires ni bâtiments dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris,
- Port du masque recommandé pour l'éducateur
- Respect des règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup> par personne)
- Gel hydro-alcoolique et solution virucides à disposition
- Sacs à 2 m de distance
- Rameurs en solitaire avec bateau de sécurité à distance de 10 m, masque dans le bateau de sécurité en cas de besoin d'intervention

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licencié(e)s des clubs essentiellement (tout âge).

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Pour les lieux de pratique, il s'agit de quais bassins privés ou communaux qui peuvent être soumis à une autorisation locale préalable.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Visières, masques, solution virucide pour la désinfection du matériel (joute, rame, assise de barque) et mise à disposition de solution virucide et de gel hydro-alcoolique dans les bateaux
- Possibilité pour les joutes du port de visières ou masques dans les bateaux, le joueur est protégé par la longueur de sa lance
- En rame, port de visière pour les entraînements, masque pour le barreur
- Possibilité d'établir une séparation en plexiglas entre les rameurs de rame traditionnelle sur la longueur

## JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE

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

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Entraînements en clubs 2 fois par semaine et en inter clubs proches samedi et dimanche

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffjsn.com>

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



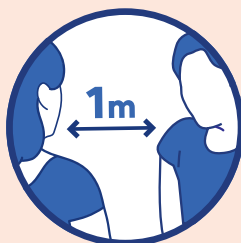
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Eviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

COVID-19

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
**ou** s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



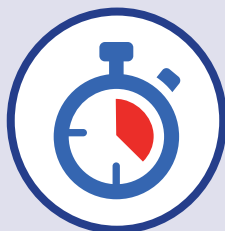
**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



## LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000





# CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,  
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
PRIVILÉGIER LES PRODUITS  
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



**VRAIE SOLUTION :**  
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS LES TOILETTES



**VRAIE SOLUTION :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
BRÛLER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX



**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Retrouvez toutes nos infos sur :  
**sports.gouv.fr**

