

7 MAI 2020

## DECONFINEMENT & ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES PRECONISATIONS DE LA FSCF

A la veille du déconfinement annoncé et en fonction des connaissances épidémiologiques actuelles, la FSCF, toujours à l'écoute de ses adhérents et au service des associations qu'elle fédère, se doit de proposer ses propres préconisations en matière de respect des contraintes réglementaires en vigueur **dans la pratique des activités physiques et sportives**, quelles qu'elles soient.

Pour cela, la FSCF suit les recommandations de l'État en particulier celles du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) du 24/04/2020 et du communiqué de presse de notre ministre des sports du 30/04/2020.

La première recommandation est celle de la doctrine sanitaire de base :

Cette doctrine sanitaire repose sur l'application rigoureuse de trois mesures principales :

1. **La distanciation sociale ou physique** : celle-ci doit permettre à tout individu d'être à une distance d'au moins 1 mètre de tout autre individu, sauf situation particulière où cette distance peut être supérieure (pratique du sport, etc.).
2. **L'hygiène des mains, HDM**, (et les gestes barrière) doit être scrupuleusement respectée soit par un lavage des mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique), soit par une friction hydro-alcoolique (FHA).
3. À ces mesures de base, vient en complément **le port de masque grand public** pour la population. Des règles précises doivent être appliquées pour une efficacité maximale :
  - a. Les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Le double port du masque (par les 2 personnes possiblement en contact) garantit en effet une protection.
  - b. Les masques doivent être entretenus selon les indications données par le fabricant concernant le lavage (nombre de lavages, température etc.).
  - c. Les masques doivent être ajustés et couvrir la bouche et le nez.
  - d. Les mains ne doivent pas toucher le masque quand il est porté.
  - e. Le sens dans lequel il est porté doit être impérativement respecté : la bouche et le nez ne doivent jamais être en contact avec la face externe du masque. Une HDM est impérative après avoir retiré le masque.
  - f. Le port du masque ne dispense pas du respect, dans la mesure du possible, de la distanciation sociale et dans tous les cas de l'HDM.

Les préconisations pour les APS découlent directement de ces mesures de base.

Les activités physiques contribuent à un risque élevé de transmission respiratoire par une ventilation soutenue (vélo, footing) pratiquées de manière rapprochée par plusieurs personnes. Lors d'activités physiques, les émissions de gouttelettes sont particulièrement importantes et à risque de transmission. Le risque de transmission manuportée en pratique sportive par les objets partagés doit également être pris en compte (nettoyage/désinfection des équipements sportifs).

Les conditions de reprise des APS sont les suivantes :

- Pas de limitation de durée d'activités dans un rayon de 100 km à vol d'oiseau de son domicile sans attestation de déplacement
- Uniquement en extérieur et sans utilisation de vestiaire
- Pas plus de 10 personnes dans le même groupe
- Pas de sport collectif ni avec contact

Applications aux sports et APS :

1. **Marche** : autorisée avec distance de sécurité minimale de 5 m
2. **Course à pied** : autorisée avec une distance de sécurité minimale de 10 m
3. **Vélo** : autorisée avec une distance de sécurité minimale de 10 m
4. **APS de plein-air sans contact** : tennis, fitness, yoga avec distance d'au moins 1 m mais plutôt supérieure (pas de norme actuellement)
5. **Sports collectifs** (foot, basket, handball, volley... : interdits
6. **Sport de contact** (arts martiaux...) : interdits
7. **Gym, GRS, Twirling** : interdits
8. **Natation** : interdit

L'utilisation de matériel partagé n'est pas recommandée car source de contamination entre les pratiquants. Si du matériel individuel est utilisé pendant une séance, il ne doit pas être échangé pendant la séance. En fin de séance, tout le matériel devra être nettoyé avec un détergent adapté.

Le ministère des sports proposera une liste exhaustive des disciplines et sports concernés par ces interdictions provisoires dans un guide pratique en cours d'élaboration. Un nouveau point d'étape par le ministère sera fait d'ici au 2 juin pour évaluer les modalités de reprise des pratiques sportives en salles et des disciplines qui nécessitent un contact.

La FSCF publiera, en fonction des recommandations de l'État, de nouvelles préconisations vraisemblablement début Juin.