MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Coronavirus COVID-19

Du 02 au 22 juin 2020

GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

" Jouer autrement - pratiques alternatives"

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

Edition au 16 juin 2020

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

France Paralympique

SOMMAIRE

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS 3

I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS 6

II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES 9

III. LES SPORTS COLLECTIFS 12

BALLE AU TAMBOURIN 14
BALLON AU POING 17
BASEBALL & SOFTBALL - CRICKET 18
BASKETBALL 20
FOOTBALL 22
FOOTBALL AMÉRICAIN 24
HANDBALL 26
HOCKEY 29
HOCKEY SUR GLACE 31
POLO 33
ROLLER DERBY – ROLLER HOCKEY ET RINK HOCKEY 35
RUGBY 37
RUGBY À XIII 39
VOLLEY 41

IV. LES SPORTS DE COMBAT 43

AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES 45
BOXE 47
JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES 49
KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES 51
KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES 53
LUTTE 55
SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES 58
TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES 61

V. LES SPORTS INDIVIDUELS 63

V.1 LE COLLECTIF DE PRATIQUE 65

COURSE CAMARGUAISE 66
DOUBLE DUTCH 68
JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE 70

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).

Depuis le 2 juin, la pratique sportive se libère encore.

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.

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 renouer les liens avec leurs adhérents, avec les pratiquants. Je compte aussi sur eux 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 ne sommes pas encore sortis de la crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera progressif. 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, la pratique telle qu'on la connait n'est pas possible immédiatement.

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. 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 connait.

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 surement. 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 :

- La pratique du sport dans des lieux couverts n'est autorisée que dans les zones vertes sauf pour certaines activités à caractère scolaire et périscolaire ainsi que pour les sportifs professionnels et de haut niveau.
- La pratique des sports collectifs ou de contacts n'est pas autorisée jusqu'à nouvel ordre mais l'activité associative est possible sous des formes alternatives (sans contact).

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 ne nécessitant pas de déplacement, prévoir un espace de 4 m^2 minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique

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 gout et/ou de l'odorat
- Fatigue anormale
- Température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- Reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport* ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- NE PAS S'AUTOMEDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or

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 2020-663 du 31 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 ;
- le report à septembre des **grandes manifestations** (sportives, culturelles, évènementielles) 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'entrainement 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.

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,
- 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 m² minimum ou 2 m entre chaque pratiquant), 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). 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 adapter la reprise usuelle des sports collectifs, des sports de combat et de contact et des sports, 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 4m² minimum par pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique de distanciation physique.

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

- **sans contact**
- **sans adversaire**
- **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, 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^2 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 respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne permettent ni opposition ni match jusqu'au 21 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.

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 n'y ait **aucun contact** entre les joueurs. La pratique qui allie stratégie individuelle (pas d'échange entre joueurs d'une même équipe) permettra d'envisager une **reprise en 1 contre 1**.
- L'activité ne pourra se pratiquer qu'en extérieur.
- De plus, le terrain mesurant 80m de long x 18 à 20m de large, permet de **délimiter des zones de jeu** pour chaque joueur, respectant ainsi les règles de distanciation en vigueur (2 m de distance, 4 m^2 en statique) .
- **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 **référent 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.
- 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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BALLE AU TAMBOURIN

- 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 2m 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'entrainement 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 maximum**, encadrement compris (8 seulement s'il s'agit de mineurs).
- L'entraînement devra débuter 5 min après le début du **créneau** et finir 5min 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'entrainement, 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 2ème 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.

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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BALLE AU TAMBOURIN

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 maximum encadrement compris.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- 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 (2mètres) 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 (2 mètres), 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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le gouvernement.

Etape suivante :
- Reprise de l'entraînement avec échanges autorisés en 6 contre 6.
- Respect des règles de distanciation physique (2 mètres) et gestes barrières.

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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratique envisagés sont les terrains réguliers 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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BASEBALL & SOFTBALL - CRICKET

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 transport 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 : encadrants, catégories d'âge, vigilance par-rapport aux pratiquants ;
  - Le matériel individuel : priorités, mise en place d'un système de prêt de matériel par les Clubs ;
  - Le matériel collectif : désinfection, stockage, manipulation exclusive de certains pratiquants;
  - Les abris des joueurs : organisation spatiale et port du masque.

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 22 juin, les activités autorisées durant cette étape doivent se limiter à une pratique individuelle, alternative à la pratique habituelle (sans contact) 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 scolaires
- L'encadrement diplômé

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

Zone verte :

- Tous les établissements sont concernés
- Dans la limite de rassemblement de 10 personnes (encadrement compris)

Zone orange :

- Pratique extérieure exclusive jusqu'au 22 juin
- Dans la limite de rassemblement de 10 personnes (encadrement compris)

Cas d'une séance en salle :

Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés, inciter au huis-clos).

- Distance minimale de 2 mètres entre chaque participant (joueur et entraîneur en tous points et à tous moments de l'activité) et 4 m^2 minimum par pratiquant en statique
- L'entraîneur est porteur d'un masque (lorsqu'il ne participe pas aux activités physiques proposées)

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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BASKETBALL

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- **Désignation d'un manager COVID-19** chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :
  - Des recommandations 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.) 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.

Etape suivante :

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

Puis :

- 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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 rassemblement de 10 pratiquants maximum, encadrement compris.

Dans le respect constant de la distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque participant et à tout moment de l'activité et 4 m² minimum par participant en statique.

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 (individuels) 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

D) Activités correspondant à des exercices, situations et jeux adaptés avec passage du ballon

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

FOOTBALL

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS POUR UN GROUPE 10 JOUEURS MAXIMUM :

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

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Principes généraux :

- Application des gestes barrières (cf. image Covid-19) et de la distanciation sociale
  - Les contacts physiques ne sont pas autorisés
  - Distance minimale d'au moins 2 mètres, à tout moment de la séance entre :
    - l'intervenant et le groupe,
    - entre les joueurs en mouvement et lors des temps d'arrêt ou de repos
  - Port du masque obligatoire pour l'intervenant (hors temps d'activité physique)
  - Utilisation d'une gourde personnelle
  - Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur
  - Désinfection du ballon ou du matériel en cas de manipulation non appropriée
  - L'accès aux équipements intérieurs est soumis à la règlementation en vigueur dans les territoires.

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)

Complément d'information : Un guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football élaboré par la FFF sera prochainement diffusé. Il contiendra des conseils pour l'accueil et des exemples d'activités pour les éducateurs.

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 étapes 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 en distanciation (4 m² minimum en statique, 2 mètres entre chaque joueur en dynamique) et avec ballon et matériel pédagogique, sans flag, sans bloc et sans plaquage
- Mise à disposition d'une base de données documentaires 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 en distanciation (préparation physique générale collective)
- Mise à disposition d'une base de données documentaires d'exercices sur le site de la fédération
- Activités de danse et de synchronisation (pour le cheerleading) en distanciation (4m² en statique, 2 mètres entre chaque joueur en dynamique), sans porté et sans pyramide

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

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
- Respecter le nombre de personnes autorisé en rassemblement, en prenant en compte la présence d'un (ou plusieurs) responsable de groupe qui est (sont) garant(s) des consignes sanitaires à respecter (exemple : 9 pratiquants + 1 entraineur, 8 pratiquants + 2 entraineurs etc.)
- Les équipements de plein air (surfaces planes et sécuritaires permettant ces entraînements spécifiques en sécurité) avec autorisation de la collectivité locale
- Les équipements couverts (gymnases et/ou espaces sécuritaires permettant ces entraînements spécifiques en sécurité) ouverts avec autorisation de la collectivité locale à compter du 2 juin 2020 dans les zones vertes et du 22 juin dans les zones orange

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

FOOTBALL AMÉRICAIN

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Football Américain / Flag Football / Cheerleading

- Mise en place d'un guide sanitaire par chaque club et diffusion de ce guide auprès des adhérents, et plus particulièrement des entraineurs encadrants, sous la responsabilité d'un « Covid Manager », référent identifié pour chaque club :
  - 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 vêtement (chasuble y compris) de la part du club vers le pratiquant
  - Mise à disposition de gel hydro-alcoolique aux pratiquants
  - L'entraineur 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 entrainement
  - Pratique avec gants interdite pour les pratiquants
  - Pas d'accès aux vestiaires collectifs, pas d'accès au clubhouse, valorisation des gestes barrières et de la distanciation physique
  - Mise en place d'exercices individuels sans utiliser les flags, sans plaquer, sans porter, sans se toucher
- Interdiction d'organiser des matchs d'entrainements au sein d'un même club

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

En fonction de l'évolution de la doctrine sanitaire :

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.fffa.org

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 l'Etat.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics en reprise d'activité
- Enfants 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 :

Nous rappelons 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 physique, psychomotrice, énergétique ou mentale 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
- Utilisation de petit matériel individuel (ballon, gourde, serviette).

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

HANDBALL

- 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

<table>
<tr>
<td>Beach Handball :
• Pratique originellement sans contact
• Aire de jeu de 27 m x 12 m a minima
• Pratique privilégiée faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition
• Animateur – Entraineur masqué</td>
<td>Handfit :
• Pratique originellement sans contact
• Espace d'activité de 20 m x 10 m a minima
• Activité individuelle avec matériel personnel géré par le pratiquant
• Interdiction de la phase « jouée » (Handjoy) d'opposition
• Programme d'activité prolongée à domicile</td>
</tr>
<tr>
<td>BabyHand :
• Pratique originellement sans contact
• Aire de jeu de 20 m x 10 m à minima
• Pratique de l'enfant avec un parent
• Séance par groupe de 4 enfants, 4 parents, un ou 2 animateurs
• Animateurs et parents masqués
• Pratique en atelier : 1 atelier/couple parent/enfant</td>
<td>Hand à 4 :
• Pratique originellement sans contact
• Aire de jeu de 20 m x 10 m à minima
• Pratique privilégiée faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition
• Animateur masqué</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Handfauteuil :
• Pratique originellement sans contact
• Aire de jeu 40 m x 20 m ou 38 m x 18 m
• Pratique faite de déplacements, de passes, de lancers sans opposition
• Désinfection des fauteuils préalablement à l'activité
• Animateur masqué</td>
</tr>
</table>

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

HANDBALL

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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

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.ffhandball.fr

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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'habilités motrices individuelles, avec échanges de balles possible uniquement avec la crosse, sans opposition.

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Tout public licencié inscrit dans une démarche de perfectionnement, d'entrainement et de performance,).
- Le public « U12 » est autorisé à reprendre à compter du 2 juin dans le cadre des activités alternatives proposées sous réserve d'avoir pu tester l'organisation sanitaire au préalable.
- Entraînement au sein des structures extérieures clubs ouvertes et autorisées (municipales et/ou privées)
- Entraînement au sein des salles de sport ouvertes et autorisées (municipales et/ou privées)

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

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

- Le terrain peut être divisé en 2 espaces de pratique matérialisés par des plots, cordes, … Une zone de 10 mètres minimum (no man's land) sépare les deux espaces de pratique
- 1 groupe de 10 personnes maximum (9 joueurs + 1 coach) par espace de pratique (1/2 terrain). 2 groupes de 10 personnes par terrain. Un assistant COVID obligatoire pour les U12 comptabilisé parmi le nombre maximal de 10 personnes par groupe d'entraînement.

1 seul groupe de 10 personnes maximum pour l'entraînement au sein des salles de sport.

- Le flux de l'arrivée et du départ au stade ou aux espaces de pratique 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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

HOCKEY

- Le matériel sera désinfecté après chaque séance :
  - Les crosses
  - Les balles
  - Le matériel pédagogique (plots, lattes, piquets, ...)
- Mise en place d'un stand sanitaire
- Les vestiaires et douches sont fermés
- Les clubs house et espaces de restauration sont ouverts dans le respect des consignes sanitaires spécifiques aux établissements de type restauration et débit de boissons
- Période d'adaptation et d'acclimatation aux conditions sanitaires pour les clubs reprenant une activité en phase 2

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

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire et la nature des consignes gouvernementales qui en découleront

- **Phase 3** : 23 juin au 13 juillet
  - 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
- **Phase 4** : à partir du 14 juillet
  - Retour à une pratique normale dans la perspective de la préparation de 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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 :

- Sensibiliser les clubs avec le guide d'accompagnement à la reprise des activités sportives collectives « phase 2 ».
- Maintien des activités hors glace en extérieur et possibilité en intérieur dans les installations accessibles :
  - Préparation physique générale course, vélo, renforcement musculaire
  - Préparation spécifique : coordination, mobilité
  - Travail technique spécifique : maniement, feintes, passes, lancers
- Reprise de l'activité sur glace en fonction de l'ouverture des patinoires, pour un travail technique individuel et spécifique sur glace :
  - Patinage : technique individuelle
  - Techniques de crosse : maniement, passes, lancers
  - Coordinations - dissociation : mobilités, feintes
- Proposer des contenus d'entraînement (fiches techniques, chaîne *youtube* des ligues de hockey sur glace, DJLT U9)
- Diagnostic joueur établi par le « manager COVID FFHG national »

LES PUBLICS CONCERNÉS :

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

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Pratique en extérieur
- Pratique en intérieur selon les ouvertures (zone verte à partir du 02/06/2020 – zone orange à partir du 22/06/2020) : patinoire, salle de musculation, gymnase

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

HOCKEY SUR GLACE

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. Le « manager COVID FFHG national » désigné par la fédération met en place une équipe « COVID FFHG » (dont au moins un médecin, représentant la commission médicale de la fédération)
- 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 national
  - Faire vérifier par l'entraineur diplômé que toutes les préconisations sont respectées à chaque entraînement
  - Faire tenir à jour par l'entraineur diplômé la liste présentielle de chaque groupe d'entraînement
- Rassemblement limité à des groupes de 10 personnes maximum (9 + 1 éducateur)
  La notion de rassemblement de plus de 10 personnes ne peut être confondue avec l'effectif maximum accueilli dans une enceinte donnée. Ainsi, dans le cadre d'une pratique organisée, si aucun groupe de plus de 10 pratiquants (encadrant compris) ne saurait être constitué, plusieurs groupes de 10 pratiquants pourront être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :
  - chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposées pour la pratique sportive (4 m^2 minimum entre chaque pratiquant en statique et 2 mètres de distance obligatoire entre chaque pratiquant en dynamique)
  - l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation (espacement de 5 à 10 mètres recommandé entre chaque groupe).

Les vestiaires collectifs demeureront fermés, il s'agit alors de :

- 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 ; le joueur pourra mettre ses patins dans un espace dédié en respectant les règles de distanciation (par exemple sur le banc en bord de glace, espace traversant « séance publique ») ;
- Respecter les distances dans les phases d'attente : 1 mètre entre chaque pratiquant,
- Respecter lors de l'échauffement, un espacement de 2 mètres entre chaque personne
- Respecter sur le site de l'activité les règles de distanciation imposées (2 mètres au moins entre chaque pratiquant à tout moment de la séance, 5 à 10 mètres recommandés pour les exercices avec déplacements rapides). Pour les activités sur glace un travail en ateliers est préconisé permettant de respecter ces règles de distanciation
- 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 stratégie de reprise des activités, selon un principe de progressivité, sera définie 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.hockeyfrance.com

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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'entrainement individuel sans contact physique et dans le respect des règles de distanciation physique.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Joueurs licenciés de la Fédération Française de 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.
- Gel hydro-alcoolique et solution désinfectante à disposition avant, pendant et après chaque entraînement. Une boite de masques est à disposition des joueurs et lads.
- Chaque enseignant et joueur se présentent avec leur propre matériel (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,
- Les vestiaires collectifs seront maintenus fermés.
- Respecter strictement les mêmes gestes barrières que dans tous les autres espaces publics.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

POLO

- Proscrire tout contact physique.
- 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 de 2 mètres entre chaque cavalier à tout moment et en tous points de l'activité (contacts interdits)
- Absence de rassemblement de plus de 10 personnes sur un terrain.
- 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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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.
- Pour mémoire, ce sport est un jeu de balle mais en aucun cas celle-ci n'est en contact direct ou indirect avec les joueurs car elle 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

ROLLER DERBY – ROLLER HOCKEY ET RINK HOCKEY

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.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- **Prochaine étape** : Retour vers une pratique à l'intérieur, en petits groupes dans la limite de rassemblement de 10 personnes, permettant d'évoluer sur des sols roulants et peu abrasifs 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 PUBLICS CONCERNÉS :

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

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), seules les pratiques individuelles alternatives, en intérieur ou 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 LIEUX DE PRATIQUES :

- Les sites de pratiques habituels en extérieur et en intérieur, conformément à la réglementation en vigueur en fonction des territoires verts et orange.

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Pas d'utilisation des espaces collectifs (vestiaires).
- Pas de prêt de matériel.
- Respect strict des gestes barrières et des règles de distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque personne en statique et en dynamique (2 mètres entre chaque participant en tous points et à tous moments de l'activité).
- 10 personnes maximum encadrement compris

ROLLER DERBY – ROLLER HOCKEY ET RINK HOCKEY

- 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).
- Les règles de distanciation restent en vigueur et à ce titre :
  - Les phases en groupe s'organisent en respectant les règles de distanciation et elles se limitent à la mise en place d'organisations tactiques sans opposition (contacts interdits).
  - Pas d'échange de matériel sportif commun (crosse/balle/palet) mais utilisation du matériel propre à chaque hockeyeur.

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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 2 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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

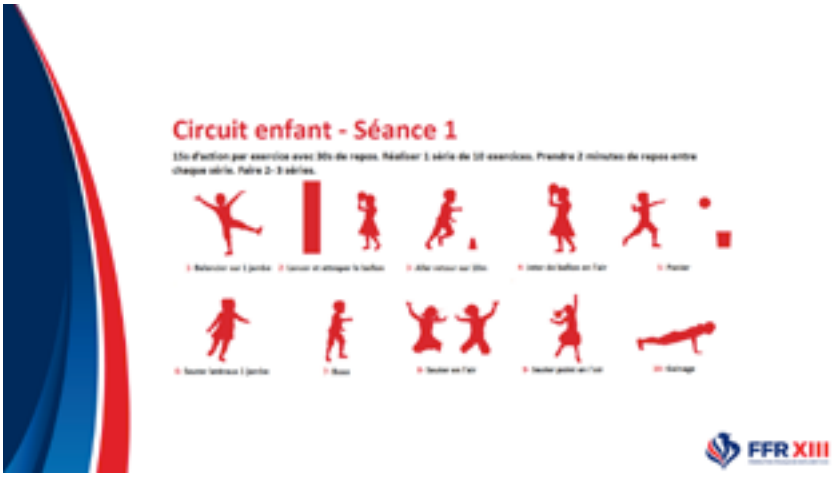
RUGBY À XIII

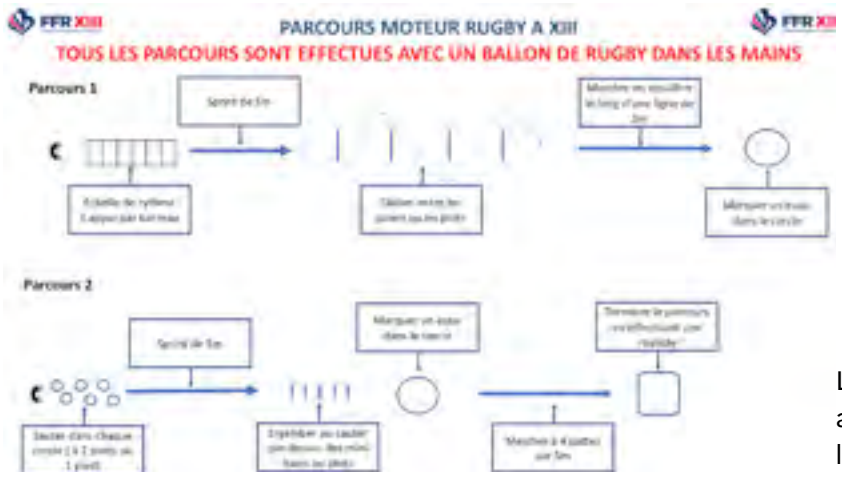
FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

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 circuits 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 2 mètres entre chaque pratiquant, à tout moment et en tous points de l'activité.





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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

RUGBY À XIII

LES PUBLICS CONCERNÉS :

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

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratiques sont les stades ou structures habituelles d'entrainement de nos 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
- Les clubs-house pourront être accessibles dans le respect des règles applicables aux bars
- 1 seul accompagnant pour les enfants.
- Respect de la limite de rassemblement de 10 personnes encadrement compris et de la distanciation physique (2 mètres minimum).
- 1 ballon par personne pour toute la séance.
- Nettoyage du matériel et des mains régulièrement avec produits virucides et gel hydro-alcoolique.

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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 :

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

Etape 3 :

- Entrainement 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 en salle, 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 à **tous les licenciés** et pour toutes les catégories de pratique

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- **Les salles et gymnases**
- **Les lieux de pratiques extérieurs** 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 nécessaire
  - Plan de gestion des déchets des usagers du club et des infrastructures

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

VOLLEY

- 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.
- A destination des licenciés : Appliquer les bons gestes barrières et comportement expliqués ci-dessous ; pratiquer une activité physique individuelle, en salle ou en extérieur, dans la limite d'un regroupement de 10 personnes maximum ; évoluer en respectant en permanence une distance de 2 mètres minimum avec tout autre joueur ; 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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade sans précision de chronologie. Ces scénarii 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 et en salle

- 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

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

Etape 3 : en salle

- Reprise des entrainements 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 21 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, 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 regroupées 10 personnes maximum encadrement compris
- Respect de la distanciation physique : au minimum 4m^2 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

AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET 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.

• 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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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…) ;
  - Toute forme de travail technique individuel avec ou sans matériel pédagogique dans le respect des consignes sanitaires et des aménagements prévus ci-dessous.

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, pratiquants ou non.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les lieux de pratique envisagés sont tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.
- La pratique sans contact est autorisée en intérieur à partir du 2 juin (zone verte) avec respect de la doctrine sanitaire nationale (gestes barrières, espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité).

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Tous publics pratiquants :

- En respectant les règles de distanciation physique
- Espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité et surface de 4m² minimum par personne

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BOXE

- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (encadrement compris)
  - Groupe de 10 personnes au plus, plusieurs groupes de 10 pratiquants pouvant être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :
    - chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposées pour la pratique sportive
    - l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation
- Prévoir le temps de la désinfection entre les groupes
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les conditions 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
- Désinfection du matériel pédagogique (corde à sauter, sacs de frappe,...) entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro alcooliques ou toute autre solution à base de virucide
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- Il est envisagé, en respectant bien évidemment l'ensemble des consignes sanitaires, une reprise d'entrainement 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/

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 protocole 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 2 juin au 22 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 seules

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Concernant les publics enfants (allant des catégories éveil judo (4-5 ans) jusqu'à benjamins (-12 ans) : une pratique respectant une distance d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.
- Concernant les publics adolescents et adultes (+ de 12 ans) : une aire de pratique de 9 m² par pratiquant, dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Le protocole 4 de très haute vigilance prévoit **une pratique en intérieur (Dojos, Gymnases) comme 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 de gourde, 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, encadrant compris
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après utilisation

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

La pratique des disciplines associées à la FFJDA :

- Le Jujitsu respectera le protocole sanitaire fédéral de la FFJDA.
- Le Kendo, le Chanbara, le Jodo et le Nagi Nata sont des types d'escrime japonaise et suivront les protocoles sanitaires de la Fédération Française d'Escrime (FFE).
- Le Kyudo, tir à l'arc japonais, respectera les protocoles sanitaires de la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).
- Le Sumo respectera les protocoles sanitaires de la Fédération de Lutte (FFL).
- Le Iaïdo, art de dégainer le sabre, est une activité individuelle dont la pratique est compatible avec le respect des principes de distanciation physique (2 mètres au moins entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité) et des gestes barrières.

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii 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 m² pour les enfants et 9 m² pour les adultes

Etape 2 - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et en extérieur, travail seul** sur une surface de 4 m² minimum pour les moins de 12 ans et 9 m² pour les plus de 12 ans

Etape 3 - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux** :
  - Sur une surface de 8 m² par couple pour les moins de 12 ans - Pratique libre sans masque ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus de masques et sans public.
  - Sur une surface de 16 m² par couple pour les 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 m² pour les moins de 12 ans et de 20 m² pour les plus de 12 ans.

Etape 5 - (protocole de niveau 1) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 8** sur une surface de 25 m² pour les moins de 12 ans et de 36 m² pour les plus de 12 ans.

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/deconfinement-les-bonnes-pratiques/documents-sanitaires

Adresse électronique de suivi des demandes et de conseil aux clubs : questions.reprisejudo@ffjudo.com

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 fondées sur l'absence de contact physique, pour l'ensemble des disciplines pratiquées au sein de la Fédération : Karaté, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Arts Martiaux du Sud Est Asiatique, Krav Maga et Yoseikan Budo :
  - Pratiques de remise en forme de façon individuelle et à distance :
    - Renforcement musculaire
    - Cardio training
    - Body karaté, yoseikan training,…
  - Le travail technique de façon individuelle et à distance :
    - Karaté : Kata –Kihon
    - Wushu : Taïchi – Qi gong – Taolu – Kung Fu
    - Arts Martiaux Vietnamiens : Vovinam Viet Vo Dao – Quyen
    - Yoseikan Budo : Kata – Kihon
    - Kali Eskrima et Penchak silat : Kata
    - Krav Maga : kata

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- **En zone verte** : en intérieur dans les lieux autorisés
- **En zone orange** : en extérieur jusqu'au 22 juin

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- En intérieur en zone verte et en extérieur en zone orange
- En respectant les règles de distanciation physique
- 2 mètres de distance entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité et 4 m^2 par pratiquant en statique
- En limitant les groupes à 10 personnes maximum (encadrement compris)

Si la taille du dojo permet le respect des principes généraux de distanciation au sein et entre les groupes, plusieurs groupes de 10 personnes pourront être accueillis simultanément dans le dojo.

- Sans utilisation de vestiaires

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

- En fonction des directives gouvernementales concernant les pratiques de contact, un protocole de reprise progressive des activités d'opposition sera établi.

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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 individuelles possibles en respectant les distances protectrices

- Aérokick / 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 ball

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉ :

- Tous les publics licenciés ne présentant aucun signe de contamination.
- Pour les clubs situés en zone ORANGE (actuellement Île de France, Mayotte, Guyane)
  => Les séances doivent être organisées à l'extérieur des locaux,
- Pour le reste du territoire national classé en zone VERTE
  => les séances peuvent se tenir l'intérieur des locaux.
- Ces séances, qui peuvent intégrer du travail individuel à distance, sont limitées à 10 personnes, encadrement compris (moniteur).
- Elles doivent se dérouler dans le respect des règles de distanciation physique définies par les textes en vigueur (décret 2020-663 du 31 mai 2020), à savoir une distance minimale de 2 mètres entre chaque personne.
- Les recommandations fédérales sont d'augmenter la distanciation réglementaire, à chaque fois que cela est possible.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Avant d'aller s'entraîner en extérieur et/ou en intérieur, les sportifs doivent respecter les règles suivantes :

- 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 connaitre la présence des licenciés en cas de contamination
- le port du masque est obligatoire pour les encadrants (hors temps d'activité physique), les personnes chargées de l'accueil et les bénévoles
- les pratiquants doivent respecter les règles et comportements sanitaires édictés
- Ils ne doivent en aucun cas venir au club en cas de fièvre, de toux, de difficultés respiratoires etc
- ils 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
- ils 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 utilisé doit être nettoyé par le pratiquant avant chaque première utilisation. Ce matériel est à usage individuel. Il doit à nouveau être nettoyé après chaque utilisation individuelle.

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

- **La phase « 3 » du protocole de dé-confinement national qui démarre le 22 juin prochain, proposera des modifications des conditions de pratique actuelles en fonction de l'évolution des conditions 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 : www.ffkmda.fr

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 EXTERIEUR, INTERIEUR (Zones vertes : à partir du 2 juin, zones oranges : à partir du 22 juin). • LES ACTIVITÉS IDENTIFIÉES SONT : - REMISE EN FORME : Wrestling cardio, wrestling flex, wrestling force, préparation physique - 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. La pratique sans contact est autorisée en intérieur à partir du 2 juin (zone verte) avec respect de la doctrine sanitaire nationale (gestes barrières, espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité et 4 m² minimum par pratiquant en statique).

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

LUTTE

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 distance de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant et à tout moment de l'activité
- Groupe de 10 personnes au plus, plusieurs groupe de 10 pratiquants pouvant être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :
  - chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposées pour la pratique sportive,
  - l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation
- Masque obligatoire (hors temps d'activité sportive) et prise de température pour l'encadrement
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les conditions 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
- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique - En cas d'utilisation de matériel, le port des gants peut être demandé - Le matériel est désinfecté avant utilisation	- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique - Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans un sac spécifique à proximité/une poubelle - Se relaver les mains - Ne pas réutiliser sa tenue d'entrainement sans lavage au préalable

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

LUTTE

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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Etape 1 :

- Dès que la situation sanitaire du pays le permettra, pratique dans tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.

Etape 2 :

- Si la situation sanitaire du pays le permet, pratique 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

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

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 2 au 22 juin** sera dépendant :

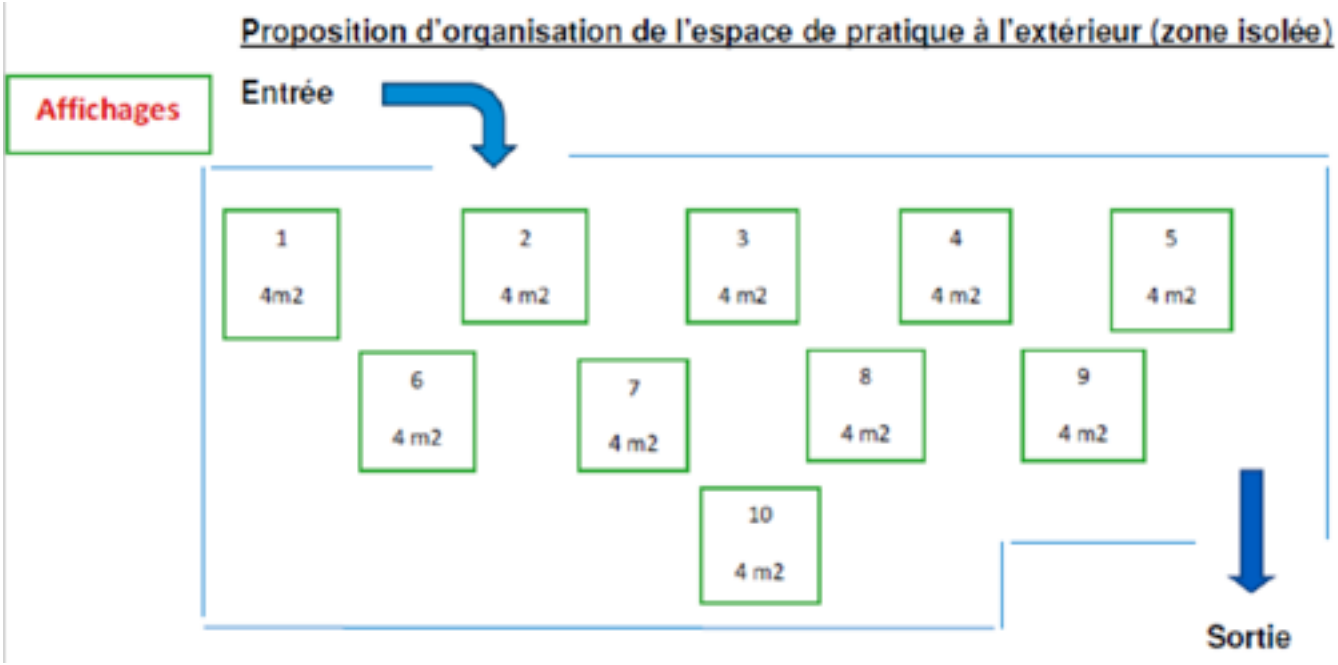
- Dès que la situation sanitaire du pays le permet, pratique dans tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales
- Du niveau des pratiquants et de leur état de forme après une longue interruption (débutants à confirmés)
- L'éducateur devra s'assurer que l'intensité des exercices est bien en lien avec l'état de forme ou de santé des pratiquants
- La progressivité des exercices sera un élément important pour permettre une reprise sans risque
- Le rythme peut aller de 1 à 2 séances/ semaine
- Tous les publics licenciés sont concernés.
- Le club doit prévoir une organisation en amont au regard des mesures de distanciation (2 mètres entre chaque pratiquant, en tous points et à tous moments de l'activité et 4 m^2 minimum par pratiquant en statique) 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 limite 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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Respecter la de distanciation (2 mètres entre chaque pratiquant, en tous points et à tous moments de l'activité et 4 m² minimum par pratiquant en statique) et d'effectif (10 maximum encadrement compris)
- Distance de sécurisation entre les espaces individuels de pratique
- Mettre en œuvre l'activité à l'extérieur et à l'intérieur
- Prévoir un espace d'affichage et un sens de circulation
- L'utilisation des vestiaires et des douches ne sont pas autorisée
- Rappel des consignes par l'encadrant
- Utilisation uniquement de son propre matériel
- Pas de prêt de matériel entre pratiquant
- 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, ils doivent désinfecter après chaque utilisation



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

- Le rythme de reprise des activités sera dépendant :
- Des contraintes sanitaires définies par l'Etat **à partir du 22 juin**
- Des possibilités d'espaces proposées 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

XXXXXXXX

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 : Xxxxxxxxxxxxxxxxxx

XXXXXXXX

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 : Xxxxxxxxxxxxxxxxxx

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 pratique individuelles sans contact :
  - 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 et en intérieur pour les clubs situés en zones vertes et autorisés à ouvrir par les autorités locales

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Préconisations générales

- Faire respecter les gestes barrières ;
- Distanciation physique : minimum 2 mètres entre chaque pratiquant en tous points et à tout moment de l'activité, en dynamique ; 4 m^2 minimum par pratiquant en statique ; pour les activités de marche et de course, il est recommandé 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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- Port du masque obligatoire pour l'ensemble des encadrants et chargés d'accueil
- Port du masque par l'enseignant au cours de la séance
- 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
- 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^2 par personne en statique, 5m en déplacement lent, 10 m en courant)
- Les pratiquants arriveront en tenue de sport – Les vestiaires seront fermés (lieux à fort potentiel de contamination) et avec leur gourde ou bouteille 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 des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Etape suivante 1 : pratique en binôme sur des situations de gestuelle sur cible (même partenaire tout au long de la séance), dans le respect des consignes sanitaires

- Toutes les formes de travail sur cibles (répétitions techniques sur Pao, Raquette, cible de frappe) seraient autorisées.

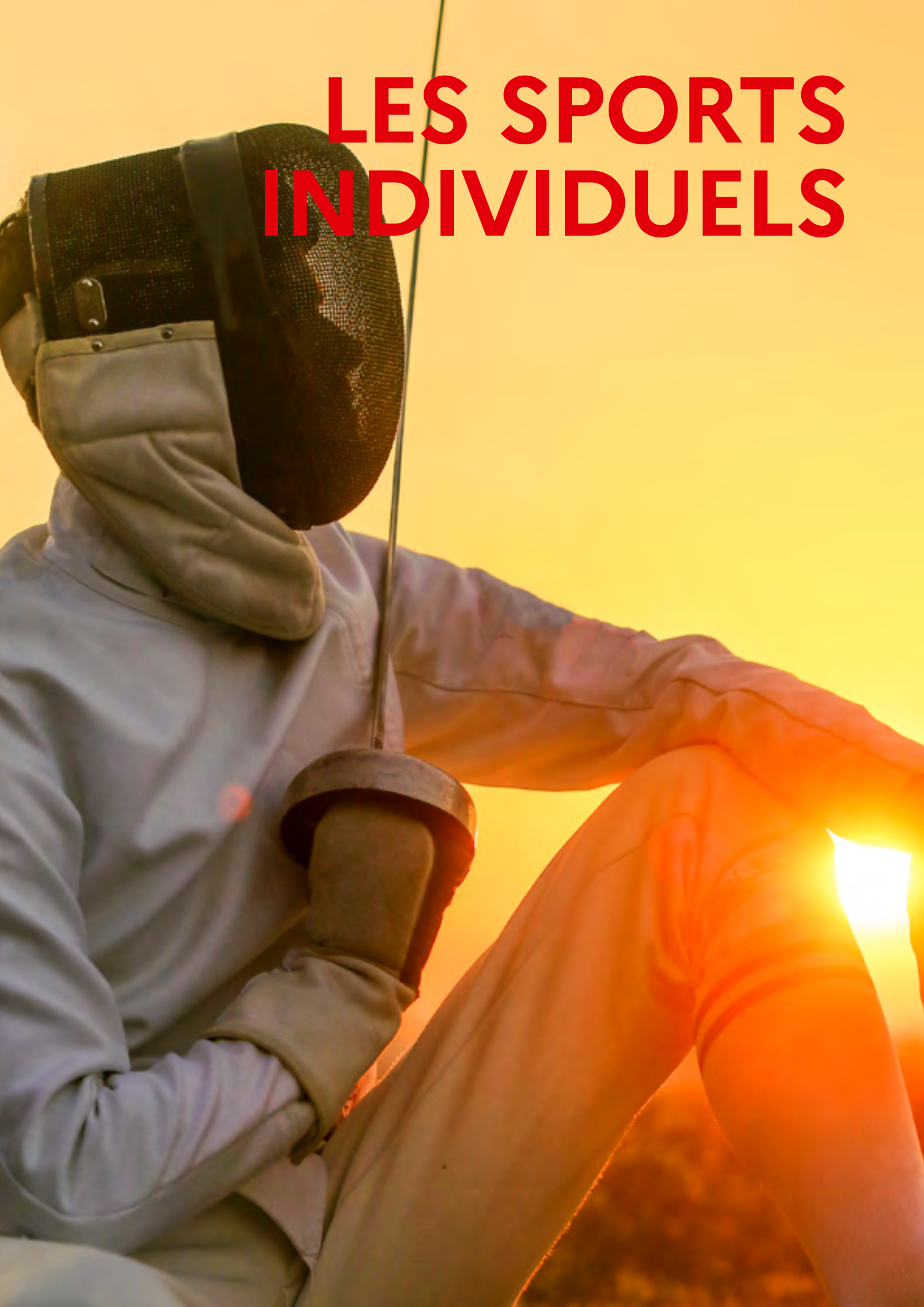
Etape suivante 2 : pratique des activités de combat en binôme uniquement (même partenaire tout au long de la séance) dans la limite du nombre de personnes imposé et dans le respect des mesures gouvernementales.

- 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 suivante 3 : pratique des activités de combat dans la limite du nombre de personnes imposé par les mesures gouvernementales et dans le respect des mesures gouvernementales.

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.fftda.fr/

LES SPORTS INDIVIDUELS



LES SPORTS INDIVIDUELS

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 21 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, 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 LE COLLECTIF DE PRATIQUE

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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.

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

- A partir du 2 juin et jusqu'au 22 juin, courses d'entraînement pour les raseteurs stagiaires fédéraux et les élèves raseteurs, courses d'entrainement à l'initiative des clubs et organisateurs pour les raseteurs confirmés licenciés.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

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

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Elèves apprentis licenciés des écoles fédérales, raseteurs stagiaires fédéraux licenciés et raseteurs confirmés (préparation physique et technique hors compétition).

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Les activités se dérouleront dans des arènes plein air et terrains de sport extérieurs.

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- En extérieur
- Huis clos
- Maximum 10 sportifs présents simultanément encadrement compris
- Respect des règles de distanciation physique (2 mètres d'espacement constant entre chaque raseteur)
- 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

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

COURSE CAMARGUAISE

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

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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

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

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 salle ou en extérieur, avec un rassemblement maximum de 10 personnes.
- 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.
- Pratiquants

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^2 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.

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

DOUBLE DUTCH

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

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii 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 de reprise pour les clubs d'une pratique en salle, et possibilités d'accueillir un groupe plus important en maintenant les 4m² par pratiquant.
- Pour le Double Dutch, équipe de 3 personnes sans changement de cordes et sans contact physique.
- Maximum 3 équipes avec 12m² 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

MINISTÈRE
DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

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 :

- Entrainement en extérieur et intérieur, accès locaux ouverts et autorisés, 10 personnes maximum encadrement compris, éducateur masqué, distances 4 m² minimum par personne, gel hydro-alcoolique et solutions virucides à disposition, sacs à 2 m de distance,
- Le bateau de sécurité à distance de 10 m, masque dans le bateau de sécurité en cas de besoin d'intervention (visières ou masques obligatoires dans tous les cas).
- **En rame traditionnelle ou barque de sauvetage à plusieurs**, respecter la distanciation de 2m entre chaque rameur (devant derrière et sur le côté)
  - Mise à disposition de solution virucide et de gel hydro-alcoolique dans les bateaux.

LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Tout âge, sur les quais et bassins normalement prévus en extérieur, en salle par groupe de 10 personnes maximum y compris l'éducateur, les groupes doivent faire des rotations en fonction d'un planning organisé par le club
- Licence fédérale et certificat médical obligatoire, attestation des options d'assurance (gardée par le club), autorisation parentale pour les mineurs, utilisation de la fiche d'adhésion fédérale préconisée
- Lieux d'activités : plans d'eau, lacs, bassins communaux ou publics ouverts à partir du 2 juin
- **Attention** : s'il y a un risque de contagion dans la commune ou le département, ces lieux peuvent être fermés ou soumis à autorisation préalable

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Visières, ou masques pour les briefings, solution virucide désinfectante pour le matériel, tout le matériel barque, lances, pavois, plastrons, rames bancs, tabagnons, tintaines est désinfecté après chaque entrainement (eau javellisée ou solution virucide en pulvérisation préconisée)
- Les lances, rames et plastrons ou pavois sont individuels à chaque jouteur ou sont désinfectés après utilisation de chaque jouteur

- Il convient donc de diminuer le nombre de rameurs dans le bateau pour respecter la distanciation physique de 2 mètres durant l'exercice. Enfin, pour maintenir la propulsion nécessaire à la pratique de l'entrainement des jouteurs, il est possible de rajouter un moteur et de lester le bateau en rapport du poids d'un équipage complet.

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

- Entrainements dans les clubs 2 fois par semaine
- Entrainements inter clubs proches samedi et dimanche et criteriums des jeunes (chariots et bateaux) respect des gestes barrières et de la distanciation de 2 mètres, sur chariots, les éducateurs sont obligatoirement masqués

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 et de sa page facebook

Retrouvez toutes nos infos sur :

sports.gouv.fr

© Ministère des Sports - Mai 2020 - Crédits photos : iStock