



MINISTÈRE  
DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Coronavirus COVID-19

# FAQ Sports

## REPRISE D'ACTIVITÉS SPORT ET HANDICAPS



Retrouvez toutes nos infos sur :

[sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)



Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans  
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les ambrassades

# Table des matières

---

<b>RECOMMANDATIONS SANITAIRES GÉNÉRALES</b>	<b>3</b>
Comment s'organise la reprise des activités sportives pour les personnes en situation de handicap, entre le 11 mai et le 2 juin ?	3
Quelles sont les activités/disciplines autorisées ?	3
Quelles sont les règles de distanciation physique ?	3
Quelles sont les mesures barrières à respecter dans le cadre de la pratique sportive ?	3
Je suis sportif de haut niveau. Quelles sont les recommandations ?	3
Quelles sont les règles pour les personnes pratiquant une activité de façon autonome, hors cadre associatif ?	4
<b>RECOMMANDATIONS COMPLÉMENTAIRES SPORT ADAPTÉ</b>	<b>5</b>
Quelles sont les conditions de reprise ?	5
Quels sont les publics concernés par la reprise ?	5
Quelles sont les adaptations et les aménagements à prévoir ?	5
<b>RECOMMANDATIONS COMPLÉMENTAIRES HANDISPORT</b>	<b>7</b>
Quelles sont les conditions de reprise ?	7
Quelles sont les adaptations et les aménagements à prévoir ?	7
Quel est le rôle de l'encadrant ?	7

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES GÉNÉRALES

---

## Comment s'organise la reprise des activités sportives pour les personnes en situation de handicap, entre le 11 mai et le 2 juin ?

Globalement, ce sont les règles de droit commun qui s'appliquent

## Quelles sont les activités/disciplines autorisées ?

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie. Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Sont donc interdits les sports individuels à l'intérieur, les sports de contact et les sports collectifs.

## Quelles sont les règles de distanciation physique ?

Pour la pratique sportive, il convient de prévoir entre deux personnes un espace de 10m pour la pratique du vélo et de la course à pied, 5m pour la marche rapide, 1,5m en latéral, et pour les autres activités, 4m<sup>2</sup> pour chaque participant.

## Quelles sont les mesures barrières à respecter dans le cadre de la pratique sportive ?

- lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- collations et hydratations doivent être gérées individuellement
- l'échange ou le partage d'effets personnels doit être proscrit
- l'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif 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.

## Je suis sportif de haut niveau. Quelles sont les recommandations ?

Pour les parasportifs, les recommandations de droit commun s'appliquent, c'est-à-dire un bilan médical, une reprise progressive de l'entraînement sportif, une surveillance sanitaire, le respect de la distanciation sociale et des gestes barrières, **en rappelant que l'hétérogénéité des conditions de santé de chaque parasportif au sein d'une discipline impose une gestion au cas par cas.**

Les sportifs de haut niveau inscrits sur les listes du ministère des sports (élite, senior et relève) sont autorisés à reprendre une activité dans tous les équipements sportifs, ceux en plein air comme les enceintes fermées. Par ailleurs, le seuil des 10 personnes maximum autorisé ne s'appliquera pas. Enfin, ils seront autorisés à s'éloigner à plus de 100km de leur domicile pour la pratique de leur activité sportive. Toutefois, pour l'ensemble des activités sportives, le respect strict de la distanciation physique devra s'imposer.

Pour plus de renseignements concernant les recommandations sanitaires :

- <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesanitaireetmedical.pdf>
- <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguideshnetprofessionnels.pdf>

### **Quelles sont les règles pour les personnes pratiquant une activité de façon autonome, hors cadre associatif ?**

Les pratiquants « libres » sont placés sous leur seule responsabilité individuelle et doivent respecter les consignes sanitaires générales relatives à l'activité sportive et les règles de distanciation physique précisées ci-dessus.

# RECOMMANDATIONS COMPLÉMENTAIRES SPORT ADAPTÉ

---

## Quelles sont les conditions de reprise ?

Préalablement à la reprise de l'activité sportive, chaque sportif licencié devra renseigner un « auto-questionnaire FFSA » afin de répondre à 3 questions. Si l'une des réponses est positive, un certificat médical de reprise sera requis.

L'éducateur sportif devra être attentif aux impacts psychologiques de l'épidémie actuelle sur le sportif, grâce à un échange préalable à la reprise avec le sportif, la famille ou le personnel encadrant.

Les encadrants devront être munis d'un masque.

## Quels sont les publics concernés par la reprise ?

Les publics devront être appréciés selon leur niveau d'autonomie en lien avec le respect des gestes barrières.

3 niveaux d'autonomie sont à distinguer :

- **1** : les sportifs en capacité de comprendre et de respecter les gestes barrières ;
- **2** : les sportifs en capacité de comprendre les gestes barrière mais en difficulté pour les mettre en œuvre et/ou les respecter ;
- **3** : les sportifs pour lesquels les gestes barrière ne font pas sens et qui ne peuvent pas les respecter et/ou les mettre en œuvre sans assistance.

## Quelles sont les adaptations et les aménagements à prévoir ?

La mise en œuvre du cadre et des formes d'activités s'effectue selon le niveau d'autonomie du sportif (**seuls les sportifs au niveau 3 d'autonomie peuvent être accompagnés d'un aidant pour respecter les gestes barrières**) :

- Pour les sportifs ayant le plus d'autonomie (CF public concerné 1) l'éducateur sportif devra :
  - Expliquer, montrer et illustrer les gestes barrières ;
  - Les rappeler à chaque exercice ou situation ;
  - Privilégier les passages individuels dans les exercices ;
  - Matérialiser les espaces d'attente pour aider à la distanciation physique.

- Pour les sportifs en difficulté pour mettre en œuvre et/ou respecter les mesures barrières (CF public concerné 2), l'éducateur sportif devra en sus des préconisations ci-dessus, être assisté d'un deuxième encadrant dont l'activité sera dédiée à la surveillance et au rappel des mesures barrières :
  - Individuellement au moment des consignes ;
  - Eventuellement pendant l'activité ;
  - Pendant les temps d'attente des sportifs ;
  - Sans pénétrer dans la « bulle » des 4m<sup>2</sup>.
- Pour les sportifs pour lesquels les gestes barrière ne font pas sens et qui ne peuvent pas les respecter et/ou les mettre en œuvre sans assistance (CF public concerné 3), l'organisation devra prévoir :
  - Un éducateur sportif principal qui dirige la séance ;
  - Un aidant au contact de chaque sportif (personne qui l'aide en proximité dans la vie quotidienne sans barrière), pour l'aider à respecter les gestes barrières (distance physique, utilisation du matériel, lavage des mains...).

Pour avoir toutes les informations relevant de la FFSA pour la reprise des activités :

Voir les pages 84, 85 et 86 du guide ministériel :

[http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportguidesportparsport_fiches.pdf)

Site internet de la FFSA : <http://www.ffsa.asso.fr>

# RECOMMANDATIONS COMPLÉMENTAIRES HANDISPORT

---

## Quelles sont les conditions de reprise ?

Les participants licenciés à une activité sont invités à s'assurer que leur état de santé est compatible avec la reprise d'une activité sportive, en répondant à quelques questions (cf. page 11 du plan de déconfinement fédéral de la FFH : <http://www.handisport.org/deconfinement/>).

En cas de réponse positive, un avis médical sera nécessaire.

## Quels sont les publics concernés par la reprise ?

Les sportifs concernés par la reprise, entre le 11 mai et le 2 juin, sont :

- les sportifs en fauteuil autonome aux transferts et dans la pratique sportive,
- les déficients visuels sans guide,
- les déficients auditifs.

Une réévaluation de la situation sera effectuée au 2 juin afin d'envisager l'évolution des dispositions fédérales.

## Quelles sont les adaptations et les aménagements à prévoir ?

- L'objectif initial doit être un reconditionnement physique contrôlé afin d'éviter les blessures. Une reprise trop intensive d'emblée peut provoquer des décompensations du handicap sur le plan cardio-vasculaire, cutané, locomoteur.
- Vérifier et réajuster les orthèses et les installations dans les fauteuils de sport après cette période d'inactivité en prévention des lésions cutanées (risque d'escarres, moignons fragilisés).
- Reprendre une activité très progressive afin de prévenir les lésions sur l'appareil musculo-squelettique (coiffe des rotateurs pour les personnes en fauteuil, rachis et membres inférieurs pour les amputés).
- L'arrêt du confinement peut provoquer une sur-implication dans l'activité qui doit être maîtrisée par l'encadrement.

## Quel est le rôle de l'encadrant ?

- Dans le cadre de la reprise d'activité, l'encadrant assure la supervision du respect des gestes barrières, aide à l'ajustement des masques, à la désinfection des mains régulière (déficient visuel, moteur), participe à la désinfection des matériels apportés.

- Pour aller plus loin dans les informations :
- Voir les pages 44, 45 du guide ministériel :  
[http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport\\_fiches.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf)
- Pour avoir toutes les informations relevant de la FFH pour la reprise des activités :  
<http://www.handisport.org/deconfinement/>