

**PHASE 2**

# **PLAN DE DÉCONFINEMENT FÉDÉRAL HANDISPORT**

Poursuite d'une reprise progressive des activités sportives  
et associatives **du 2 juin au 22 juin 2020.**



**2 juin 2020**

**Dans le cadre de la seconde phase du déconfinement, la Fédération Française Handisport a fait évoluer son plan de déconfinement fédéral, visant à une reprise progressive des activités sportives et associatives.**

Il rappelle le cadre fixé par les autorités et les mesures prises par le Gouvernement, le Ministère des Sports et la Fédération afin de **lutter contre la propagation du COVID-19.**

Cette nouvelle version du plan de déconfinement est **destinée aux dirigeants des associations affiliées (clubs et sections), comités régionaux, départementaux, commissions sportives, mais également aux pratiquants dans les clubs** afin de les accompagner dans le processus de relance de leur activité sportive dans des conditions de sécurité optimales.

**Il est établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires et des décisions gouvernementales annoncées le 28 mai 2020.** Cette nouvelle édition du plan de déconfinement fédéral est valable pour la phase 2 du déconfinement, du 2 au 22 juin 2020 et sera mise à jour en fonction de l'évolution de la situation, dans un souci permanent de protection de l'ensemble de nos publics.

**Chacun, dirigeant ou pratiquant, doit rester attentif aux mesures édictées par les autorités publiques nationales ou locales qui, en cas de contradiction avec le présent plan de déconfinement fédéral, priment.** Le plan fédéral peut être sujet à des ajustements territoriaux, proportionnés et définis en accord avec les autorités locales compétentes.

## SOMMAIRE

3. Cadre général Phase 2

### 6. Doctrine sanitaire et médicale fédérale

Publics, facteurs de risques et autonomie  
Charte de bonne conduite individuelle  
Autorisations pour les aidants sportifs

### 11. Possibilités de reprise

dans un cadre associatif FFH

### 12. Sports admissibles à une reprise

Sports non-admissibles, Disciplines fédérées et disciplines spécifiques

### 15. Vigilance santé

& prévention des blessures

### 17. Rappel des recommandations

générales aux associations et pratiquants

# Cadre général Phase 2

Informations en lignes sur [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

**Dans le cadre de la stratégie de déconfinement progressif établie par le Gouvernement et dans la lignée des annonces du Premier ministre le 28 mai 2020, la Ministre des Sports, Roxana Maracineanu présente les principales mesures qui ont été actées concernant le secteur du sport à partir du 2 juin 2020 :**

## Ouverture des établissements recevant du public (ERP)

Dans la phase 1 du déconfinement, seuls les équipements de plein air ont été habilités à rouvrir pour y accueillir de la pratique sportive. Dans cette 2<sup>ème</sup> phase qui débute le 2 juin, le Gouvernement a donné son accord à la réouverture des équipements sportifs de plein air, mais aussi ceux couverts dans toutes les zones vertes. Aussi, les gymnases, les salles de sport comme les piscines pourront rouvrir leurs portes au public selon un calendrier propre à chaque collectivité ou exploitant, en fonction du délai nécessaire à la remise en service des équipements concernés après plus de deux mois de fermeture. Naturellement, leur réouverture devra se conformer aux protocoles sanitaires élaborés par le ministère des Sports.

Dans les zones orange, ces équipements pourront rouvrir à partir du 22 juin.

## L'accueil des publics et la pratique sportive devront respecter strictement les consignes sanitaires en vigueur :

- Pas de rassemblement de plus de 10 personnes dans l'espace public,
- Dans les équipements sportifs couverts comme ceux de plein air, lorsque la pratique sportive est organisée (club, association éducateur), le respect de la distanciation physique spécifique aux activités sportives sera impératif entre les pratiquants (10m pour une activité physique comme la course, 5m pour une activité à intensité modérée),
- Aucun sport collectif ou de combat n'y sera pratiqué,
- Application des gestes barrières,
- Pas de contact entre les pratiquants.

**S'agissant des piscines dont la réouverture sera possible à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange**, en complément du guide de réouverture des équipements sportifs, le ministère des Sports débute dès mardi, en collaboration avec l'ANDES, l'ANDIISS et l'AMF, une mission d'accompagnement des gestionnaires et des propriétaires.

Elle permettra d'expérimenter les protocoles sanitaires et d'accueil du public dans une vingtaine d'établissements. Cette phase de test ne sera pas un préalable à l'ouverture générales des piscines, elle sera un appui et un centre de ressources pour l'ensemble des exploitants des complexes aquatiques.

**Quant aux plans d'eau, aux plages, aux rivières**, le Gouvernement a donné son feu vert pour une ouverture généralisée partout sur le territoire. Les bases de loisirs peuvent ouvrir leurs portes à partir du 2 juin en zones vertes et à partir du 22 juin dans les zones orange.

Le Ministère des Sports a élaboré **des guides de reprise des activités sportives et un guide spécifique pour les équipements sportifs** qui sont régulièrement réactualisés et consultables sur le site : [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

## Haut niveau : une reprise pour tous le 2 juin

Autorisés, à titre dérogatoire, à retourner à l'entraînement dans les salles et à se réunir à plus de 10 personnes depuis le 11 mai dans le cadre de leur activité professionnelle, tous les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels pourront dès le 2 juin reprendre une activité sportive. Cette autorisation s'accompagnera, pour les sports collectifs et de combat, d'un protocole de dépistage régulier qui a été proposé par le ministère des Sports, validé par le ministère de la Santé, et dont la charge financière incombera aux instances sportives et aux employeurs.

Cette reprise d'une activité n'autorisera toutefois pas les contacts pour les sportifs avant le 22 juin, mais permettra de reprendre un entraînement sous surveillance, avec un suivi médical renforcé qui doit permettre d'isoler immédiatement tout sportif symptomatique et d'encadrer scrupuleusement le retour vers une pratique sportive à la normale.

## Événements et rassemblements

Si dans l'espace public la limite du rassemblement autorisé demeure à 10 personnes, le Premier ministre a indiqué que dans les établissements couverts recevant du public, la jauge d'accueil permise pour les organisateurs de manifestations, sera fixée à 5000 personnes maximum. Toutefois, le préfet est en capacité de réduire cette jauge en fonction des circonstances locales.

**Rappelons par ailleurs que les stades ne seront pas ouverts aux spectateurs, au moins jusqu'au 22 juin.**

PLAN DE DÉCONFINEMENT : 2<sup>e</sup> ÉTAPE

	2 JUIN	22 JUIN
<b>Culture</b>	✓	✓
<b>Sport</b>	✓	✓
<b>Vacances</b>	✓	✓
Piscines	✓	✓
Gymnases et salles de sport	✓	✓
Parcs de loisirs	✓	✓
Salles de spectacles et théâtres	✓	✓

Les cinémas rouvriront le 22 juin sur l'ensemble du territoire.



#COVID19

## PHASE 2 DU DÉCONFINEMENT



# Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles  
de distanciation**



Éviter tout **contact  
corporel**



Respecter les **règles  
barrières**



Se changer et se doucher  
**à domicile**



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

Commencer par des  
**activités  
extérieures**



Renoncer **aux  
manifestations**  
comme les fêtes et  
les assemblées générales



Limiter à **10 personnes  
maximum** les rassemblements



[SPORTS.GOUV.FR](https://sports.gouv.fr)

Retrouvez-nous sur :



# Doctrine sanitaire & médicale

## fédérale

La Fédération rappelle l'importance de maintenir une activité physique personnelle, autant que possible, à domicile, dans un cadre privé lorsqu'elle ne peut être pratiquée de façon organisée dans le cadre de la **phase 2 du déconfinement**. Il s'agit, plus que jamais dans le contexte actuel, d'un véritable enjeu de santé publique. La pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur la santé. La sédentarité et le manque d'exercice au quotidien, propre aux conditions de confinement, constituent d'importants facteurs de risques pour la santé.

La Fédération Française Handisport partage les difficultés perçues par ses licenciés face aux contraintes liées à une reprise conditionnée des activités sportives. Les mesures établies dans cette nouvelle édition du plan de déconfinement fédéral s'inscrivent dans le cadre sanitaire en vigueur, afin de **protéger nos publics les plus dépendants, bien souvent les plus vulnérables**, des conséquences graves dues à l'infection à covid-19.

L'articulation du plan de déconfinement fédéral rentre donc dans une logique d'objectifs, conforme aux directives gouvernementales de **diminution du nombre de personnes infectées** et de **préservation prioritaire de la santé des personnes**. La priorité fédérale est de soutenir l'action sanitaire collective et de prévenir tout risque d'une reprise d'activité sportive **non maîtrisée**, qui aurait des conséquences néfastes.

La circulation du virus étant encore active sur le territoire, la Fédération Française Handisport fait le choix, en attendant les nouvelles décisions gouvernementales, **de ne pas exposer ses membres les plus vulnérables ou dépendants aux aides humaines en zone orange** dans le cadre de leur activité sportive, pour limiter les risques encourus et conserver une forte maîtrise sanitaire.

À partir du 2 juin 2020, la Fédération encourage la reprise conditionnée des activités physiques et sportives par les associations affiliées, les comités départementaux et régionaux, ainsi que les commissions sportives, dans le strict respect des autorisations nationales et locales en vigueur, dans le respect des règles sanitaires fixées par le Gouvernement, en fonction des activités validées par la Fédération (cf. tableau des sports admissibles), des disponibilités d'encadrement pour une pratique sécurisée et selon les disponibilités des infrastructures (arrêtés préfectoraux et municipaux).

Cette réouverture de la pratique Fédérale devra systématiquement mettre en avant la pratique « sans contact », dans les équipements sportifs couverts comme ceux de plein air, ou en piscine (selon autorisations locales) et dans une logique individuelle et autonome en zone verte.

**Rassemblements : la suspension de tous les regroupements événementiels sportifs**, de compétitions ou de loisirs, dans toutes les disciplines, de tous niveaux et de toutes catégories, **de plus de 10 personnes, est prolongée jusqu'au 22 juin 2020**. Une nouvelle évaluation de la situation au 22 juin permettra d'envisager l'évolution des dispositions fédérales.

# Publics, facteurs de risques

## autonomie

La Fédération rappelle que le public concerné par les activités et événements handisport présente de nombreux facteurs de risques, de contamination ou de propagation du virus : publics sensibles aux infections respiratoires et leurs conséquences, besoins de contacts avec l'environnement (transferts, déplacements pour les déficients visuels, fauteuil manuel...), mise en application difficile des outils de prévention de base (mettre un masque, des gants, se laver les mains régulièrement...), proximité liée au handicap durant la pratique sportive ou sur le site d'accueil notamment pour le handicap lourd, risque de perte d'autonomie en cas d'infection de la tierce personne ou du sportif...

La Fédération indique à ses membres licenciés et cadres, que la reprise progressive d'une activité physique est envisageable (dans le respect des consignes fixées précédemment, notamment des gestes barrières), pour les personnes :

### > EN ZONE VERTE

- > déficientes physiques ou sensorielles, **autonomes dans la pratique sportive, ou nécessitant la participation ponctuelle d'un aidant** (portant un masque), **lors de la préparation à l'activité ou au cours de celle-ci** (aide au transfert, aide technique brève). Consultez la rubrique « Autorisations pour les aidants »
- > déficientes visuelles **pratiquant sans guide**
- > déficientes auditives.

### > ZONE ORANGE

- > Déficiences physiques ou sensorielles **autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité** (transferts, mise en place autonome des aides techniques...),
- > Déficiences visuelles pratiquant **sans guide**
- > Déficiences auditives.

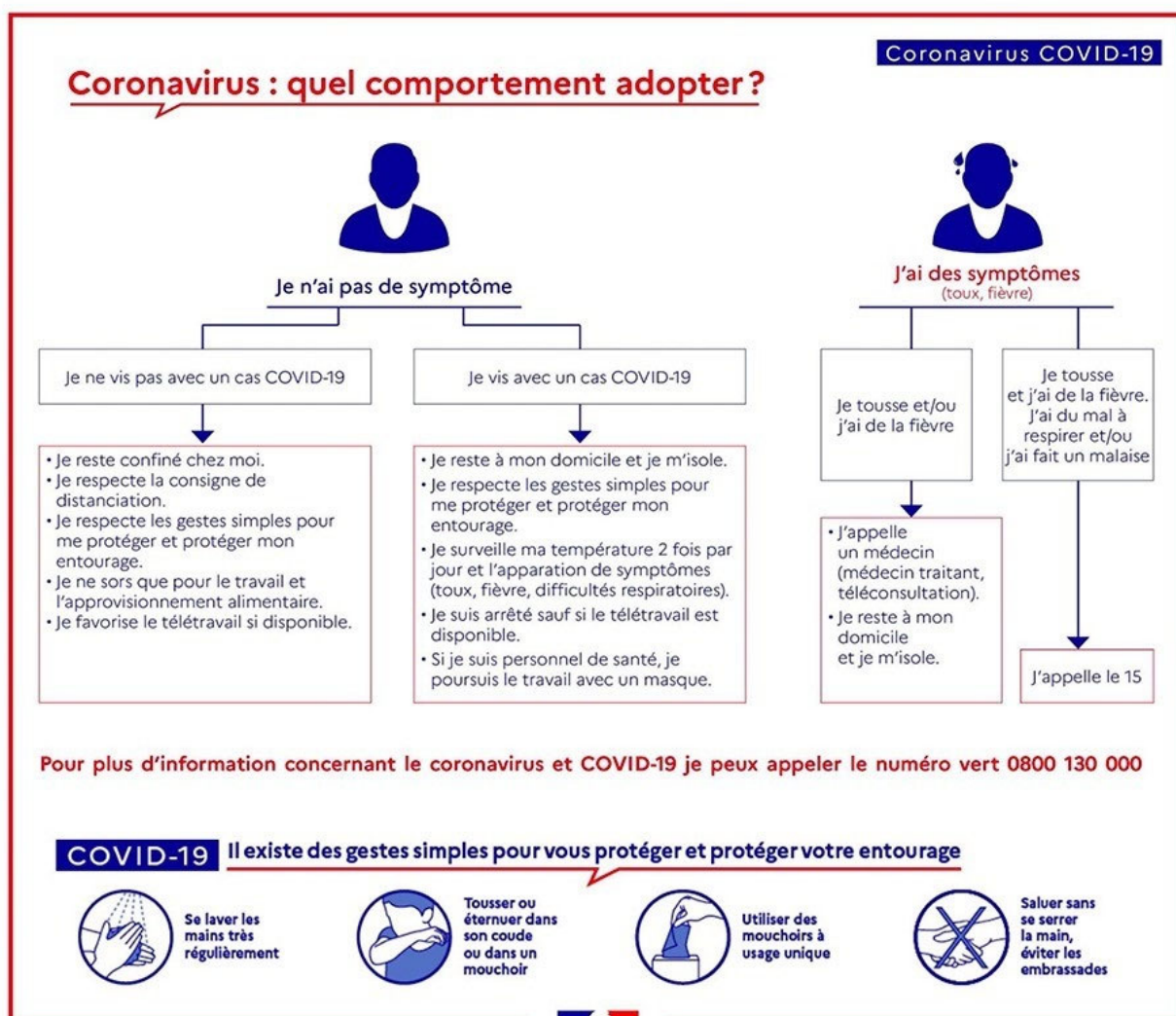


# Charte de bonne conduite individuelle

Les participants à une activité (pratiquants et encadrants), en toute responsabilité individuelle et collective, sont invités à s'assurer que leur état de santé est compatible avec la reprise d'une activité sportive, en répondant aux questions suivantes :

- **Avez-vous été atteint du covid-19 dans les 15 derniers jours ?**
- **Avez-vous présenté dans les 8 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants :**
  - De la fièvre (température égale ou supérieure à 37,8°C) ?
  - Des courbatures ?
  - De la toux ?
  - Des signes ORL : rhume, angine, pharyngite (en dehors de la rhinite ou d'une conjonctivite allergique diagnostiquée) ?
  - Des maux de tête inhabituels ?
  - Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) ?
  - Une fatigue inhabituelle ?
  - D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ?
- **Avez-vous été en contact avec une personne atteinte du covid-19 dans les 14 derniers jours ?**
- **Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionné ci-dessus ?**

**En cas de réponse positive à au moins une des questions précédentes, ne pas participer à l'activité et demander un avis médical.**





# Autorisations pour les aidants sportifs

## • ENCADRANT SPORTIF

Oui, pour les encadrants sportifs, avec port d'un masque, en respectant les gestes barrières, les règles sanitaires et de distanciation physique (1m minimum et espace par individu de 4m<sup>2</sup>, en situation statique).

## • AIDANT TECHNIQUE

Oui, en zone VERTE uniquement, pour les aidants matériels, auprès de sportifs non-autonomes (aide au transfert avec port de blouses jetables recommandées et de masques pour l'aidant et le sportif ; aide technique ponctuelle), avec un masque, en respectant les gestes barrières, les règles sanitaires et de distanciation physique (1 m minimum et espace par individu de 4m<sup>2</sup>, en situation statique) lorsque qu'il n'est pas nécessaire d'être au contact du sportif. L'aidant limite les temps de contact et procède au nettoyage systématique du matériel utilisé par lui-même et le sportif.

## • GUIDE & PILOTE SPORTIF

Non, les mesures de distanciation physique de 5m en marche rapide et 10m en course à 14km/h applicables dans la phase 2, ne peuvent être respectées dans le cadre des pratiques guidées ou pilotées. Dans le cadre de l'activité sportive organisée au sein de ses structures, et suivant les recommandations sanitaires gouvernementales, la fédération n'est pas favorable aux pratiques sportives, guidées et pilotées durant la phase 2 du déconfinement, jusqu'au 22 juin.

### POURQUOI ?

*Les pratiques guidées et pilotées ne permettent pas le respect de la distanciation physique minimale, exigée entre deux personnes.*

*La production de microparticules virales (aérosolisation\* du virus), contenues dans l'air expiré, dans la sueur, ou sur les vêtements, justifie les mesures barrières de 10m pour la course à pied et 5m pour la marche.*

**Selon les recommandations actuelles** (Ministère des Sports - Guide pratiques alternatives du 24/05/2020) **de distanciation physique, il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :**

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied (côte à côte ou devant/derrière)
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant

**La course avec guide, le guidage ski, ainsi que l'utilisation de matériel nécessitant, guide ou pilote (vélo en tandem, Cimgo, Joëlette, Pulka, Tandem ski) vont à l'encontre des mesures de protections face à la transmission virale par aérosolisation**

De plus, la Fédération fait une distinction entre **les situations de « sorties privées ou familiales »** autorisées qui offrent certaines facilités ou possibilités (hors cadre fédéral), et **les situations de pratique sportive dans un cadre associatif réglementé.**

**La transmission virale par ces microparticules et par aérosolisation (expulsion du virus à l'expiration) lors de la pratique sportive, même à faible intensité d'effort, ne peut être envisagée par la fédération** qui se doit de respecter les consignes ministérielles en matière de sécurité des pratiquants.

\* : Fait de diffuser dans l'atmosphère de minuscules particules de salive, potentiellement contaminées, sous forme d'aérosol.

**La FFH mesure pleinement la situation actuellement difficile pour les sportifs déficients visuels directement impactés par ces contraintes temporaires.**

**Néanmoins, cette décision fédérale, dans le cadre des activités organisées au sein de ses structures, ne vient pas se substituer aux décisions des autorités gouvernementales, relatives aux possibilités de déplacements accordées aux personnes en situation de handicap, à titre privé.**

**Cependant, la FFH reste très prudente et déconseille cette possibilité de pratique à caractère privé ou familial, hors cadre associatif fédéral, car celle-ci ne constitue pas, malheureusement, un rempart contre la transmission du virus.** En effet chaque membre de la famille, souhaitant accompagner/guider un sportif dans sa pratique, est tout aussi concerné au quotidien par les risques de contamination et de transmission du virus covid-19. Ses déplacements en dehors du foyer, depuis le début du déconfinement, pour ses activités sociales ou professionnelles l'exposant tout au autant à des risques potentiels.

**Enfin, la fédération a entrepris depuis plusieurs semaines des travaux et réflexions avec des sportifs et encadrants directement concernés par ces contraintes, en athlétisme et en cyclisme, pour développer des alternatives et solutions de pratiques sécurisées, si ces mesures contraignantes devaient être prolongées.**

# Possibilités de reprise

À partir du 2 juin et jusqu'au 22 juin (nouvelle évaluation du contexte sanitaire).

Dans un cadre de reprise d'activités sportives, organisées par une association FFH, il appartient à chacun de faire preuve de responsabilité individuelle dans l'application stricte des règles sanitaires et des consignes fédérales.

Pour les personnes pratiquant une activité de façon isolée, hors d'un cadre associatif organisé, et donc placées sous leur seule responsabilité individuelle, elles doivent respecter les consignes sanitaires des autorités relatives à l'activité sportive et les règles de distanciation physique.

**Sont autorisées selon la zone, verte (2 juin) ou orange (22 juin)** les pratiques sportives individuelles, autonomes, sans contact, en extérieur, gymnase, piscine, plage ou bord de lac.

Pratique individuelle, sans contact avec un usage d'équipements et de matériels personnels, non-partagés et désinfectés régulièrement, dans le respect des consignes sanitaires, des gestes barrières et des **règles de distanciation physique suivantes** :

- > **10m de distance entre 2 personnes** pour la course et le cyclisme.
- > **5m pour une activité modérée.**
- > **4m<sup>2</sup> minimum par personne** pour les autres sports (pratique **statique** uniquement), soit 1m minimum entre deux personnes.
- > **10 personnes maximum** présentes sur un même espace de pratique ou de réunion (sans symptômes identifiés ou suspectés), entraîneurs, encadrants et aidants sportifs inclus.
- > **Accès limité aux parties communes** (sanitaires, douches, vestiaires).

**Ne sont pas autorisées, les sports collectifs ou de combat, avec opposition et contacts.**

Ces pratiques peuvent être envisagées, sans contact, ni opposition, en respectant toutes les règles de distanciation physique ci-dessus.

# Liste des sports admissibles

En vue d'une reprise d'activité progressive, individuelle et adaptée, dans un cadre associatif organisé.

Ce récapitulatif des autorisations de reprise des activités fédérales **à partir du 2 juin et jusqu'au 22 juin à minima**, par discipline, tient compte des possibilités d'organiser ou non la pratique **selon les espaces autorisés (extérieur, intérieur, piscine)**, du **public spécifique concerné** et de la capacité de mise en œuvre et de respect **des consignes sanitaires et règles de distanciation physique**.

## Disciplines individuelles

Disciplines	Adaptations & recommandations	Publics non-autorisés
Athlétisme		Sportif nécessitant la présence d'un guide dans la pratique sportive <b>en zone verte et orange</b> Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Canoë-Kayak	<b>Selon les arrêtés préfectoraux levant les interdictions d'accès à l'eau</b> en accord avec les collectivités territoriales	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b> Matériel nécessitant la présence d'un pilote ou guide (kayak monoplace autorisé) <b>en zone verte et orange</b>
Cyclisme		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b> Matériel nécessitant la présence d'un pilote dans la pratique sportive (Tandem) <b>en zone verte et orange</b>
Haltérophilie		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Natation	<b>Réouverture des piscines à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange</b> et selon arrêtés préfectoraux et municipaux	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Plongée	<b>Réouverture des piscines, plans d'eau, plages, rivières à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange</b> et selon arrêtés préfectoraux et municipaux	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Randonnée	<b>Réouverture des chemins et parcs (GR, etc.) à partir du 2 juin en zone verte et du 22 juin en zone orange</b> et selon arrêtés préfectoraux et municipaux	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b> Matériel nécessitant la présence d'un assistant ou guide (Joëlette Cimgo) <b>en zone verte et orange</b>
Sarbacane		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Ski alpin et snowboard	Réouverture des glaciers <b>le 6 juin</b>	Sportif nécessitant la présence d'un guide dans la pratique sportive ne respectant pas les distanciations physiques (10m) Matériel nécessitant la présence d'un assistant (ou guide TANDEMSKI...)
Ski nordique	Réouverture des glaciers <b>le 6 juin</b>	Sportif nécessitant la présence d'un guide dans la pratique sportive ne respectant pas les distanciations physiques (10m) Matériel nécessitant la présence d'un assistant ou guide (Pulka.....)
Tir à l'arc		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>

## Disciplines d'opposition

Disciplines	Adaptations & recommandations	Publics non-autorisés
Escrime	Pratique sans contact, ni partage de matériel sportif. <b>Privilégier la leçon individuelle sans combat.</b>	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Boccia	Pratique sans contact, ni partage de matériel sportif	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Tennis de table		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Sports boules et pétanque		

## Disciplines collectives

Disciplines	Adaptations & recommandations	Publics non-autorisés
Basket-ball	Pratique sans contact, sans opposition et sans partage de ballon	Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Cécifoot		
Foot mal-marchants		
Foot sourds		
Foot-fauteuil		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>
Goalball / Torball		
Handball sourds		
Rugby fauteuil		Personne non autonome dans la pratique sportive et lors de la préparation à l'activité <b>en zone orange</b>

## Disciplines spécifiques

### en suivi par le bureau des sports

Pour les disciplines (non organisées en commission sportive à ce jour) suivies au sein de la fédération (**Showdown, danse...**), **la reprise est également possible en respectant les gestes barrières, la doctrine sanitaire et médicale fédérale**, dont les grands principes doivent être appliqués, en liaison avec le Bureau des Sports FFH.

## Disciplines fédérées

### dont la délégation n'est pas exercée par la FFH

Pour les autres sports fédérés mais pour lesquels la fédération n'exerce pas la délégation, il convient parallèlement de **prendre en compte les recommandations de ces fédérations**.

Pour autant, il est fortement conseillé d'appliquer **la doctrine sanitaire et médicale FFH sur les choix prioritaires de reprise conditionnée** (public).

## Sports non-admissibles à une reprise

### même partielle, au 2 juin 2020.

**BOWLING** : actuellement, cette discipline reste en attente des conditions d'ouverture des équipements spécifiques en gestion par une entreprise de loisir. Une nouvelle évaluation sera faite au 22 juin 2020 en fonction l'évolution du contexte sanitaire et des consignes de l'Etat.

# Vigilance santé & Prévention des blessures

## Pour une reprise dans les meilleures conditions

La Fédération Française Handisport insiste sur le principe d'une reprise d'activité sur un mode **progressif**, privilégiant la qualité d'exécution à l'intensité de travail. L'objectif premier de la reprise doit être **un reconditionnement physique contrôlé afin d'éviter les blessures**.

- **Attention, une reprise trop intensive immédiatement après le déconfinement** peut provoquer des décompensations du handicap sur le plan cardio-vasculaire, cutané et/ou locomoteur.

### À consulter

Collection La Prévention des facteurs de risque Handisport

<https://mediatheque.handisport.org>

> **Les sportifs cérébro - lésés** (accès réservé aux licenciés FFH)

<https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/2570>

> **Les sportifs blessés médullaires** (accès réservé aux licenciés FFH)

<https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/735>

- **Vérifier et réajuster les orthèses et les installations dans les fauteuils de sport** après cette période d'inactivité en prévention des lésions cutanées (risques d'escarres, moignons fragilisés).
- **Vérifiez bien que le matériel de pratique sportive** (orthèses, prothèses, fauteuil de sport) soit toujours adapté à votre morphologie. Vérifiez régulièrement l'état cutané des **zones en contact avec l'appareillage**.
- 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.
- **Ne pas négliger les petites blessures** qui peuvent avoir de graves répercussions.
- L'objectif initial lors d'une reprise d'activité physique après une période d'arrêt doit être **un reconditionnement physique**. Il s'agit là de permettre à l'organisme de **retrouver ses capacités à répondre favorablement à l'effort**.
- **Cette approche comporte plusieurs dimensions**: la capacité cardio respiratoire (endurance), les aptitudes musculaires (force, endurance de force, puissance), la souplesse (musculo-tendineuse et articulaire), les capacités neuro-musculaires (équilibre, vitesse, coordination, agilité) et enfin la dimension anthropométrique (poids, composition corporelle : hydratation, masse grasse et masse maigre).
- Au cours de ces séances, il est recommandé de **travailler l'ensemble des dimensions de la condition physique** évoqué plus haut.



- Soyez vigilants et **surveillez tout signe d'alerte inhabituel**.
- Lors de la reprise sportive **l'hygiène de vie représente un atout majeur** dans l'objectif de reconditionnement : prévoir une durée de **sommeil adéquat**. **Une alimentation équilibrée et riche en protéines et fibres** favorisera les phases de récupération et vous permettra un retour optimal à votre meilleur niveau. Éviter la **consommation de toxiques** (tabac, alcool, drogue...).
- **Avis médical à prévoir en cas d'alerte physique** (téléconsultation fédérale à organiser en lien avec les territoires).

## RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

- **Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport** :  
[www.clubcardiosport.com/10-regles-or](http://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)
- **Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif** (risque de masquer la fièvre).
- **Ne pas prendre d'anti-inflammatoires**, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical.
- **Ne pas s'automédiquer à 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.

## SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

**Concernant la pratique du sport de haut niveau**, la FFH applique les recommandations du Ministère des sports.

Tout sportif inscrit sur les listes ministérielles en tant que sportif de haut niveau se voit dans l'obligation de réaliser **un bilan cardiologique**, avant la reprise d'un entraînement à haute intensité. Cet examen clinique accompagné d'un électrocardiogramme est demandé afin de dépister toute atteinte virale cardiaque. Cet examen pourra être complété par d'autres explorations cardiologiques si nécessaire.

Afin de faciliter l'accès à ces examens, les sportifs de la fédération bénéficient du plein soutien des médecins de régions du réseau FFH ainsi que des médecins de disciplines.

# Recommandations générales

## aux associations & pratiquants

dans le cadre d'une reprise de l'activité associative jusqu'au 22 juin.

Afin de sécuriser la reprise de la pratique dans les associations, la Fédération instaure une série de mesures, recommandées ou indispensables, respectant les règles sanitaires en vigueur durant la phase 2 du déconfinement. Chaque association affiliée ou comité est invité à mettre en place un dispositif permettant d'accueillir ses membres dans des conditions de sécurité sanitaire élevées.

### Associations sportives

#décider #informer #organiser #relancer

- **Première étape** : l'évaluation des capacités de l'association à mettre en œuvre les mesures sanitaires, sans réserve, en vue d'une reprise d'activités.
- **Décision de reprise, ou non** : par le bureau de l'association, avec des adaptations éventuelles du règlement intérieur. Nécessité d'être totalement opérationnel et organisé face au virus, avant de ré-ouvrir une activité.
- **Désignation recommandée d'un(e) référent(e) COVID-19** : en charge de coordonner, mettre en œuvre et contrôler le respect du plan de déconfinement fédéral et des consignes sanitaires nationales. Le/la référent(e) peut consulter la cellule fédérale dédiée pour toute question : [coronavirus@handisport.org](mailto:coronavirus@handisport.org)
- **Espaces de pratique** : vérification de l'ouverture des installations et espaces de pratique et des consignes éventuelles du gestionnaire. En cas de nouvel espace de pratique temporaire : privilégier un espace proche du domicile des pratiquants et accessible (prévenir les pratiquants des difficultés éventuelles). Eviter les espaces trop fréquentés et toujours dans le respect des autorisations locales et préfectorales.
- **Réunions en présentiel** : dans le respect strict des règles de distanciation physique, avec port du masque.
- **Informations de reprise**. Mise en place d'une communication spécifique (newsletter, site, réseaux sociaux, visio) à l'attention des membres sur les possibilités, conditions et recommandations de reprise : lieu de pratique modifié, accessibilité du (nouveau) site, nouveaux horaires, matériel personnel à apporter, modalités d'arrivée sur le site, effectif maximum accueilli (modalités d'inscriptions/réservations préalables éventuelles), interdiction en cas de symptômes...
- **Registre de présences** : mise en place d'un document répertoriant les personnes présentes lors des activités, en vue d'un traçage éventuel rapide, en cas de contamination d'un membre.
- **Mise en place d'affichages nécessaires à l'information préventive et de signalétiques pour la gestion des flux de circulation des publics, afin d'empêcher les risques de brassage et de respecter la distanciation physique**. Pour exemples : barrières et sens de circulation pour éviter les croisements, marquages et repères éventuels au sol ou en hauteur, indiquer les périmètres de pratique, signalétique préventive aux gestes barrières, consignes de distanciation, maintien « ouvert » des portes/portillons le temps de la séance pour éviter tout contact...

- **Sensibiliser les encadrants** sur l'application des consignes sanitaires et le contrôle des **bonnes pratiques de prévention et de protection durant la séance**, de la distanciation physique, de l'application des gestes barrières, des effectifs présents (10 maximum) et de la prévention des risques de contacts.
- **Prévoir sur l'espace de pratique un point de lavage, avec du gel hydro-alcoolique** (en complément du gel personnel des pratiquants), des produits détergents-désinfectants, du papier jetable (essuyage non-partagé) et des sacs poubelles. Éviter les sèche-mains soufflants qui provoquent la diffusion de gouttelettes dans l'air ambiant.
- **Assurer une sensibilisation des participants** aux gestes barrières, aux consignes sanitaires et mesures de distanciation physique, à chaque début de séance.
- **Convivialité** : partage de repas, pots, festivités, dans le respect strict des règles de distanciation physique (4m<sup>2</sup>), pas de repas/buffet collectifs ou d'aliments et boissons partagées, 10 personnes maximum.
- **Compétitions et manifestations grand public** : interdites jusqu'au 22 juin (réévaluation fédérale au 22 juin)

## Matériel

- **L'usage d'équipements et de matériel durant la séance doit être individuel et non partagé** : accessoires, fauteuils, balles/ballons, bouteille, tenue vestimentaire (pas de textiles partagés, lavage à 60° après la séance). Utilisation d'un seul fauteuil dédié pour une activité. À la fin de la séance, désinfection du matériel personnel et spécifique utilisé.
- **Les équipements de protection individuels** (casque, gilet ...) doivent être utilisés par une seule personne (prévoir marquage personnel ou numérotation) et systématiquement désinfectés après usage.
- **Prévoir un protocole de nettoyage du matériel personnel après la séance et des points de contact (tables, poignées...).**
- **L'accès aux espaces de rangement** doit être limité et respecter les mesures de distanciation physique.
- **La préservation du bon état sanitaire de l'espace et du matériel** doit être comprise comme relevant d'un acte de civisme et de responsabilité partagée par l'ensemble des membres, et non pas seulement reposer sur la seule responsabilité des dirigeants.

# Pratiquants (Sportifs, Encadrants, Dirigeants)

#responsabilité #vigilance #respect #plaisir

- **État de santé** : faire appel à la responsabilité individuelle de tous, et contrôler sa **température**. Annuler l'activité en cas de **fièvre ou signes physiques évocateurs d'infection** dans les 48 heures précédent (frissons, fatigue inhabituelle, toux, maux de tête, rhume, perte de l'odorat récente, diarrhées, nausées/vomissement, chute inexplicquée). **Cf. Charte de bonne conduite individuelle**. Avis préalable d'un médecin avant de reprendre, pour toute personne ayant été malade covid19.
- **Vigilance** : après la période de confinement, reprise avec une intensité modérée et progressive.
- **Port du masque personnel** : conseillé avant (transports) et après l'activité, et lors d'interruptions prolongées de celle-ci. Positionné sur la bouche et le nez. **Déconseillé durant l'effort physique**.
- **Gel hydroalcoolique personnel** : obligatoire. Utilisation à l'arrivée, puis régulièrement pendant l'activité, notamment en cas de contacts accidentels avec des personnes ou du matériel. Frictions prolongées sur mains non souillées (sinon usage du savon).
- **Kit personnel recommandé** : masque, gel hydro alcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, savon, sac poubelle.
- **Transports** : anticipation du moyen de transport utilisé, afin d'éviter les heures de pointe et de privilégier les transports individuels (port d'un masque dans les transports en commun, avec gel hydro-alcoolique personnel). En cas de transport par un accompagnateur, s'assurer de la bonne distanciation physique durant le trajet.
- **Confirmation de présence** : échanger avec les encadrants concernant votre présence, afin de respecter le maximum de 10 personnes autorisées sur l'espace public et d'éviter les déplacements inutiles.
- **Aidants sportifs** : respecter les consignes sanitaires et médicales et mesures fédérales du plan de déconfinement. Distanciation physique, gestes barrières, masque.
- **Présence de proches, tiers personnes ou dirigeants déconseillée sur l'espace de pratique**. Le cas échéant, le port du masque est requis. Rappel : 10 personnes maximum (actives ou non) sont autorisées sur l'espace de pratique.
- **Matériels et équipements doivent être à usage individuel** (rubrique « Matériel » ci-dessus).
- **Accès limité aux espaces d'accueil, vestiaires, sanitaires et douches** : il est nécessaire d'arriver en tenue sportive et d'anticiper les problématiques de toilettes et sondage. Respecter les consignes fixées par l'association et/ou le règlement sanitaire des lieux de pratique édité par le gestionnaire du site.
- **Participation responsable et solidaire avec les encadrants de l'association**, au respect des consignes et contraintes de nettoyage ou de désinfection du matériel
- **En cas d'accident** : porter un masque, se désinfecter les mains avant de porter assistance (sauf urgence) et après. Appeler rapidement les services de secours appropriés si nécessaire.

Malgré notre vigilance, face à ce contexte inédit, nous sommes conscients que tous les cas de figures et toutes les réponses ne figurent pas dans ce protocole. **Ce nouveau protocole, applicable pour la phase 2 du déconfinement, du 2 juin au 22 juin minimum**, sera sujet à des mises à jour en fonction de l'évolution de la situation sanitaire nationale et territoriale et des décisions gouvernementales et fédérales qui en découleront.

La Fédération Française Handisport encourage les associations affiliées à maintenir un rapport régulier avec les autorités locales compétentes et leur Comité départemental ou régional handisport, dans l'accompagnement de la reprise des activités. Vos contributions, retours d'expériences, difficultés, innovations permettront d'enrichir notre approche collective de cette crise.

Confiants dans la capacité des commissions sportives, comités et associations à trouver localement des solutions adéquates, proportionnées et créatives, nous vous remercions de votre collaboration.

Ensemble, plus que jamais, **restons vigilants, prenons soin de tous.**

Contact & information : [coronavirus@handisport.org](mailto:coronavirus@handisport.org)



**Fédération Française Handisport**  
42 rue Louis Lumière 75020 Paris  
[contact@handisport.org](mailto:contact@handisport.org)  
[www.handisport.org](http://www.handisport.org)