



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 02 au 22 juin 2020

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

Édition au 08 juin 2020



SOMMAIRE

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS	4
I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS	7
II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES	10
III. FICHES SPORT PAR SPORT	15
ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS	15
AÉROMODÉLISME	16
AÉRONAUTIQUE	18
AÉROSTATION	20
ATHLÉTISME	21
AVIRON	24
BADMINTON	26
BALL TRAP ET TIR À BALLE	28
BILLARD	30
BOWLING ET SPORT DE QUILLE	33
CANOE-KAYAK	35
CHAR À VOILE	37
COURSE D'ORIENTATION	39
CYCLISME	41
CYCLOTOURISME	43
DANSE	45
ÉCHECS	46
ÉQUITATION	48
ESCRIME	50
FLYING DISC	52
FORCE ATHLÉTIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	54
GOLF	57
GYMNASTIQUE	59
HALTÉROPHILIE MUSCULATION	62
HANDISPORT	68
HÉLICOPTÈRE	71
LONGUE PAUME	74
MONTAGNE ET ESCALADE	76

Autres activités à corde : VIA FERRATA, PARCOURS SUR CORDE EN FALAISE, PARCOURS ACROBATIQUES EN HAUTEUR	80
MOTOCYCLISME	82
MOTONAUTIQUE	84
NATATION	86
PARACHUTISME	87
PÊCHES SPORTIVES	89
PELOTE BASQUE	90
PENTATHLON MODERNE	91
PÉTANQUE ET JEU PROVENÇAL	93
ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS	95
PULKA ET TRAINÉAU À CHIENS	98
RANDONNÉE PÉDESTRE	99
ROLLER ET SKATEBOARD	101
ROLLER HOCKEY ET RINK HOCKEY	102
SAUVETAGE SECOURISME	104
SKI NAUTIQUE ET WAKEBOARD	106
SKI	108
SPÉLÉOLOGIE	109
SPORT ADAPTÉ	112
SPORT AUTOMOBILE	115
SPORT BOULES	117
SPORTS DE GLACE - PATINAGE	119
SPORTS DE TRAINÉAUX, SKI/VTT JOERING	122
SQUASH	124
SURF	126
TENNIS DE TABLE	128
TENNIS ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	130
TIR À L'ARC	133
TIR	135
TRIATHLON	136
TWIRLING BÂTON	137
ULM	139
VOILE	141
VOL LIBRE	143
VOL EN PLANEUR	145

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.

Alors que la France sort progressivement du confinement, la pratique sportive se libère, les équipements sportifs rouvrent leurs portes, la vie associative reprend.

C'est un retour à une vie sociale « normale » qui doit s'effectuer avec prudence. Il va permettre progressivement à chacune et chacun de reprendre 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.

Ce guide a été réalisé avec le concours des fédérations sportives pour vous accompagner dans la manière de pratiquer votre sport durant cette période du 2 juin au 22 juin.

Mon conseil est de reprendre progressivement.

Après des semaines de confinement et même si vous avez pratiqué du sport à la maison ou à l'extérieur, il est nécessaire d'être précautionneux pour éviter les blessures. N'hésitez donc pas à demander l'avis ou l'accompagnement d'éducateurs professionnels pour reprendre sûrement et en cas de doute sur votre état de santé, consultez un médecin.

La santé est notre bien le plus précieux. Et le sport a un rôle clé pour la garder, la retrouver. La crise du Covid-19 nous a fait prendre conscience de l'importance d'être en bonne condition physique pour lutter contre le virus.

Alors, c'est le moment, plus que jamais, de se remettre au sport, de motiver nos proches, voisins, enfants, parents à pratiquer une activité physique. A une intensité raisonnable bien sûr et en respectant les règles sanitaires qui figurent dans ce guide. Le sport n'est pas comme on veut bien le dire souvent synonyme d'effort ou de douleur. Le sport, c'est du plaisir, du bien-être et un formidable moyen de se sentir bien et confiant en soi.

Remettons-nous en mouvement de manière responsable, progressivement, prudemment mais sûrement. Nous avons notre destin entre les mains.

Roxana MARACINEANU

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE



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

A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de Covid-19 (à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel)

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), **une consultation médicale s'impose avant la reprise.** La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.

2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.

3. 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.

4. 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 MODALITES DE REPRISE DES APS FIXEES PAR LE GOUVERNEMENT :

- Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
- Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

B. 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
- 5 m pour la marche rapide
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités ne nécessitant pas de déplacement, prévoir un espace de 4 m² minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique

C. 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 n'est pas compatible avec la pratique sportive. Il peut se justifier dans certaines situations (préparation de l'activité notamment) où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

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

[*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

A. Une stratégie nationale

La stratégie nationale de déconfinement été annoncée par le Premier ministre le mardi 28 avril 2020. S'appuyant sur trois principes (protection, progressivité et adaptation locale) et un triptyque (protéger, tester, isoler), un second train de mesures s'appliquera pour une période de trois semaines (02 au 22 juin), rythme que le gouvernement souhaite conserver pour étendre progressivement les différentes mesures en fonction de l'évolution des indicateurs épidémiques. Les modalités pratiques de cette stratégie viennent d'être précisées jeudi 28 mai.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement des activités sportives, les mesures annoncées sont les suivantes :

- il sera possible de **pratiquer une activité sportive individuelle en plein air sur tout le territoire et également dans les équipements couverts (salles, gymnases, tec.) en zone verte, et autorisés**, dans le respect des règles de distanciation sociale,
- les **sports collectifs**, les **sports de contact** et les **sports pratiqués** ne seront **pas autorisés** ;
- les **activités sportives autorisées** ne peuvent donner lieu à des regroupements de plus de **10 personnes** ;
- les **parcs, jardins et autres espaces verts aménagés** dans les zones urbaines, les **plages, plans d'eau et lacs** ainsi que les **centres d'activités nautiques** seront à nouveau **accessibles** ;
- les **grandes manifestations** (sportives, culturelles, évènementielles) regroupant **plus de 5000 personnes** ne pourront **pas** être **programmées avant septembre** ;
- la **saison sportive 2019/2020 des sports professionnels**, notamment le football, **ne pourra pas reprendre**.

B. Une reprise individualisée des activités physiques et sportives

Le ministère souhaite accompagner les différentes fédérations sportives, et les associations qu'elles regroupent, dans la déclinaison de ces mesures au plan local, tout en réaffirmant que la santé des pratiquants et des sportifs doit demeurer la préoccupation principale de tous.

Il rappelle également la nécessité pour les Français de pratiquer une activité physique et sportive tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun. La pratique d'une activité physique et sportive est un enjeu de santé publique d'autant plus important que la crise sanitaire que nous traversons implique une augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique

Néanmoins, sur les recommandations du Haut Conseil de Santé publique, une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une

condition indispensable à la pratique de l'activité physique. Les activités sportives pourront donc se faire :

- en extérieur sur tout le territoire, et également dans les équipements sportifs couverts pour les zones vertes
- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires collectifs devront rester fermés),
- en ne donnant pas lieu à des regroupements de plus de 10 personnes,
- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Ainsi, il est recommandé que les activités individuelles se limitent aux activités se pratiquant avec un matériel personnel. Si le cadre de l'activité impose un matériel à usage collectif, il fera l'objet d'un protocole d'hygiène écrit et contrôlé par le responsable de la structure.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent en présence d'autres personnes, les pratiquants devront strictement respecter une distance physique de 2 mètres entre chaque pratiquant (des distances plus importantes pouvant parfois être recommandées), 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 bien de concilier le retour progressif aux activités sociales tout 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 regroupement limité à 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché** (équipement ou établissement où sont organisées les activités). Si plusieurs "groupes" d'un maximum de 10 personnes sont présents, ils sont espacés entre eux et respectent en leur sein les règles de distanciation physique individuelle.

C. Des disciplines sportives non autorisées

Certaines disciplines sportives, parce que leurs règles de jeu augmentent les risques de contagion, ne pourront pas être pratiquées pendant cette deuxième phase de déconfinement. Il s'agit des **sports collectifs**, et des **sports de combat et/ou de contact**.

Pour autant, 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. Le Guide des sports à reprise différée diffusé par le ministère présente ses différentes activités.

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, et que certains équipements sportifs couverts doivent donc demeurer fermés (zone orange) demeurent fermés et parce que l'utilisation d'équipements nécessaires à la pratique sportive relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales viendront compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- Organiser l'activité sportive, intérieure ou extérieure, statique ou dynamique, en respectant toujours la distanciation physique de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant.
- 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.
- L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

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.


ACTIVITÉ SPORTIVE
MONTAGNE ET ESCALADE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

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

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Dès le 2 juin pour toutes les activités répondant aux consignes sanitaires et à la doctrine nationale rappelées dans ce guide.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Licencié(e)s, Praticant(e)s

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Les activités sportives pratiquées en extérieur et de manière individuelle et autonome ou en groupe ne dépassant pas 10 personnes (encadrement compris) dans le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation physique : **escalade, canyoning, randonnée en montagne, ski de randonnée et alpinisme.**
- Sur les sites de pratique d'accès libre, il est de la **responsabilité individuelle** de chaque pratiquant de respecter l'ensemble des règles de pratique décrites dans cette fiche, et notamment les mesures sanitaires (gestes barrières, distanciation physique).
- Lorsque que l'activité se déroule sous la responsabilité d'un cadre qualifié, celui-ci s'assure du respect des conditions de la pratique et en assume la responsabilité. Conformément aux prescriptions de portée générale, il tient à jour un registre des pratiquants encadrés (nom, prénom, date, heure départ, heure fin, contact).

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**
Escalade

- **Se nettoyer les mains entre chaque essai ou longueur**, à l'eau et au savon bio dégradable quand cela est possible, sinon au gel hydro-alcoolique.
- La magnésie utilisée est la **magnésie liquide** contenant de l'alcool.
- L'escalade de **bloc** est uniquement possible sur des blocs de faible hauteur avec des réceptions dégagées et ne nécessitant pas de parade.
- L'utilisation des **matelas de protection** (crash-pads) est strictement individuelle.

ACTIVITÉ SPORTIVE

MONTAGNE ET ESCALADE

- Matériel :
 - L'utilisation du matériel strictement individuel doit être privilégiée, Lorsque les pratiquants partagent du matériel, ils doivent scrupuleusement se nettoyer les mains avant et après leur usage.
 - En cas de prêt de matériel :
 - soit désinfection systématique du matériel doit être réalisée après chaque emprunt selon les préconisations du fabricant, soit une mise en quarantaine de 72 h minimum
 - Un dispositif de suivi de désinfection doit être mis en œuvre pour chaque matériel prêté
- Dans tous les cas, on respectera une distanciation
 - de 2 mètres minimum entre chaque grimpeur au pied des voies
 - de 5 mètres entre chaque voie où des grimpeurs sont engagés
 - L'utilisation d'un **masque** et le respect e la distanciation physique d'un mètre minimum lors des phases de regroupement (relais, pied des voies et blocs...) est obligatoire.

Le strict respect de ces recommandations rend possible l'escalade sur des **voies d'une longueur**.

L'escalade sur des **voies de plusieurs longueurs** ne sera possible que si une vigilance particulière est apportée à la montée et à la descente pour s'assurer d'un espace suffisant aux relais (terrasse, relais décalés, double relais...) et éviter tout regroupement de grimpeurs (distance entre les cordées, privilégier les cordées de 2...).

Canyoning

- Les **groupes** sont de **3 pratiquants minimum** et à **10 maximum (encadrement compris)**, selon la configuration du site,
- Le niveau d'engagement du canyon choisi doit permettre à chaque pratiquant de disposer de marges de sécurité renforcées,
- Les canyons autorisés sont les canyons de cotation V4 maximum
- **Vigilance** : le positionnement des pratiquants gérant le **départ des verticales** (phase statique) doit permettre une **distanciation minimale de 2 mètres**.
- **Si pour des raisons de sécurité, cette distanciation ne peut être respectée, le lavage systématique des mains et le port du masque pourront être recommandés.**

Gestion du matériel et des équipements de protection individuelle (EPI)

Recommandations valables en situation Covid-19

- La préparation, le transport, le nettoyage et l'isolement avant réintégration du matériel de progression partagé (cordes, mousquetons, etc.) emprunté auprès d'un club ou d'un comité doivent être réalisés par une seule personne.
- Toute manipulation de ce matériel doit, lorsqu'il est emprunté, être effectuée après que l'ensemble des pratiquants concernés se soit scrupuleusement nettoyé et/ou désinfecté les mains.
- Le nettoyage et la désinfection du matériel devront être réalisés selon les préconisations des fabricants. Si la désinfection se fait par mise en quarantaine, une période d'isolement de 72 heures est recommandée avant réutilisation du matériel.

Randonnée en montagne

- La pratique de la randonnée en montagne est possible
- Les **arrêts prolongés sur les points caractéristiques** (sommets, cols) ne sont pas autorisés.
- Les **croisements entre pratiquants** doivent se faire dans le respect des règles de distanciation (2 mètres d'écart). La priorité est donnée aux personnes qui montent.

ACTIVITÉ SPORTIVE

MONTAGNE ET ESCALADE

Ski de randonnée

- L'utilisation du matériel est strictement individuelle.
- Les contrôles des détecteurs de victimes d'avalanche (**DVA**) devront s'effectuer à une distance minimale de 2 m.
- Les **arrêts prolongés sur les points caractéristiques** (sommet, col) ne sont pas autorisés.
- Les **croisements entre pratiquants** doivent se faire dans le respect des règles de distanciation (2 mètres d'écart). La priorité est donnée aux personnes qui montent.

Alpinisme

- La pratique de l'**alpinisme** est possible uniquement en respectant les aménagements prévus pour la randonnée en montagne et l'escalade.
- L'escalade sur des **voies de plusieurs longueurs** ne sera possible que si une vigilance particulière est apportée à la montée et à la descente pour s'assurer d'un espace suffisant aux relais (terrasse, relais décalés, double relais...) et éviter tout regroupement de grimpeurs distance entre les cordées, privilégier les cordées de 2...)
- Pour la **pratique glaciaire**, chaque pratiquant utilisera son **matériel personnel** (boudriers, kit glacier, système d'assurance).
- Les pratiquants garderont la même **position sur la cordée** durant toute la sortie.

Escalade en salle

- Les installations sportives équipées de structures artificielles d'escalade peuvent rouvrir à compter du 2 juin dans les zones vertes, 22 juin dans les zones oranges.
- Les associations et les exploitants des établissements sont responsables de la bonne application de l'ensemble des recommandations émises dans les différents guides édités par le ministère des sports.
- **Pour les clubs, la mise en œuvre de ses recommandations fédérales sera soumise in fine à l'accord du propriétaire ou de l'exploitant (public ou privé) des équipements.**
- L'ensemble des recommandations suivantes viennent compléter les consignes gouvernementales et locales en vigueur.

Contrôle des flux et des capacités d'accueil

- Le nombre de grimpeurs en activité devra être maîtrisé. Pour permettre la traçabilité des entrées, un enregistrement est nécessaire (solutions informatiques, cahier d'émargement, listing, registre).
- En complément d'un seuil légal pour chaque installation (nombre de personnes autorisées dans les installations) pouvant être communiqué par les autorités, **le ratio de 1 personne pour 4 m² de surface au sol utilisable** (zones de réception et de circulation) doit être appliqué afin de respecter les règles de distanciation physique.
- Les grimpeurs devront être sensibilisés au principe de limiter leur durée d'activité afin de permettre au plus grand nombre de venir pratiquer (90 minutes semblent être une durée recommandable).
- La gestion des zones d'attente (accueil/réception, sanitaires...) et zones de circulation est primordiale, une signalétique peut être mise en place afin de faire respecter les mesures de distanciation physique (2 m).
- Sur les structures artificielles d'escalade (à corde, de bloc, et de vitesse) un départ différé des grimpeurs, un marquage adapté des différentes zones en escalade de bloc permettent d'orienter les usagers et de respecter les mesures de distanciation physique (2 m).

ACTIVITÉ SPORTIVE

MONTAGNE ET ESCALADE

- Sur l'ensemble des autres espaces collectifs et selon leur configuration (espace détente, zone d'échauffement, etc.), des zones spécifiques pourront être fermées si elles ne permettent pas de respecter les règles de distanciation.

Protocoles d'hygiène, gestes barrières et mesures de protection. Recommandation à l'attention des grimpeurs

- Les grimpeurs doivent se comporter de façon responsable et citoyenne au sein des installations
- Adoptez les règles barrières escalade
- **Hygiène et désinfection des mains**
 - **A l'entrée et à la sortie** des installations
 - **Après chaque voie ou chaque bloc**
- **Magnésie liquide** : L'utilisation de magnésie liquide à base d'alcool est recommandée comme mesure supplémentaire.
- **Port du masque**
 - Son utilisation protège efficacement les autres grimpeurs en évitant toutes les projections.
 - Il est obligatoire dans tous les regroupements et dans tous les cas où la distanciation physique de 2 m est impossible pour des raisons de sécurité.
- **Tenues vestimentaires, vestiaires**
 - Les vestiaires sont fermés. Les grimpeurs viennent directement en tenue de sport propre. Celle-ci doit être lavée après chaque séance.
- **Être pieds nus est interdit dans les installations et à proximité des structures d'escalade (tapis, pied de voie...)**. Le port d'un t-shirt est obligatoire.
- **Matériel**
 - Privilégier le matériel personnel
 - Chaque grimpeur vient avec masque, gel hydro alcoolique, mouchoirs...
 - Pas d'échange de matériel ou d'objet entre pratiquants pendant la séance (ou sans désinfection préalable)
 - Les bouteilles d'eau, gourdes sont individuelles et marquées au nom du grimpeur.
 - Les sacs des grimpeurs ne doivent pas être en contact les uns avec les autres.
- **La corde**
 - Le pratiquant utilise sa corde personnelle, qu'il amène pour la séance. Celle-ci est strictement personnelle. La longueur de la corde est adaptée à la hauteur la structure artificielle d'escalade.
 - Les cordes sont installées à demeure en moulinette : obligation de se laver les mains avant et après chaque utilisation de la corde.
 - Pour celles et ceux qui souhaitent grimper en tête, le club peut mettre à disposition des cordes.
- **Les cours encadrés**
 - Lorsqu'il ne pratique pas l'activité, le professeur porte un masque se lave très régulièrement les mains. Il applique les gestes barrières et les rappelle à ses élèves. Il garde une distance de sécurité avec ses élèves. La taille maximum d'un groupe est adaptée à la situation (maximum 10 personnes y compris le professeur).

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.ffme.fr>


ACTIVITÉ SPORTIVE
**Autres activités à corde : VIA FERRATA, PARCOURS SUR CORDE
EN FALAISE, PARCOURS ACROBATIQUES EN HAUTEUR**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

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

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- A compter du 2 juin pour les seules activités autorisées répondant aux consignes sanitaires et à la doctrine nationale rappelées dans ce guide.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Praticants autonomes ou encadrés

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :
Via ferrata, parcours sur corde en falaise

- Distance de 2 mètres minimum entre chaque pratiquant, en tous points et à tout moment de l'activité (phases de progression et phases d'attente)
- Interdiction de rassemblement de plus de 10 personnes (encadrement compris)
- Le port de gants est recommandé.
- Matériel :
 - L'utilisation du matériel strictement individuel doit être privilégiée,
 - En cas de prêt de matériel :
 - Une désinfection systématique du matériel doit être réalisée après chaque emprunt selon les préconisations du fabricant
 - Un dispositif de suivi de désinfection doit être mis en œuvre pour chaque matériel prêté

En pratique encadrée :

- la distanciation reste la même sauf :
 - pour l'assistance d'un pratiquant en difficulté
 - pour la gestion d'un problème de sécurité
 - Dans ces 2 cas, le port du masque est obligatoire.
- Un groupe de maximum 6 personnes, plus l'encadrant, est préconisé
- L'encordement des pratiquants devra être favorisé

Parcours Acrobatiques en Hauteur

ACTIVITÉ SPORTIVE

Autres activités à corde : Via ferrata, parcours sur corde en falaise, parcours acrobatiques en hauteur.

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

• Accueil, information

- Gestion des flux de personnes entrantes et sortantes (marquage ou balisage)
- Au sol : Distanciation d'1 mètre minimum entre les clients
- Affichage de panneaux d'information aux entrées des espaces d'activités expliquant les indications « de bonne conduite » : éviter les contacts, respect des gestes barrières.
- Sensibiliser les visiteurs aux gestes barrières et à l'importance de ne pas se toucher le visage pendant l'activité
- Hygiène des mains obligatoire avant et après l'activité (mise à disposition de gel hydro alcoolique)

(Le guide de recommandations sur les équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives, pages 7 et suivantes, et pages 27 et suivantes, complète ces recommandations).

• Gestion matérielle

- Désinfection des casques en fonction des préconisations du fabricant
- Le port de gants est recommandé
- Baudrier :
 - Mise en quarantaine des baudriers pendant 48 heures puis lavage à 65 °
ou
 - Solutions désinfectantes préconisées par le fabricant après chaque utilisation
- Retours des baudriers gérés par le référent hygiène du parc (dans un espace dédié identifié par le public)
- Poubelle spécifique pour tous les matériaux à usage unique (gants, masques...) stockée ensuite dans un espace dédié pendant 24 heures
- Désinfection des poulies et crochets/mousquetons/poignées à chaque retour de matériel
- En phase d'évacuation et d'équipement : l'opérateur sera obligatoirement muni d'un masque (en plus de ses EPI habituels)

• Pratique de l'activité :

- 2 mètres minimum entre chaque pratiquant, à tout moment et en tous points de l'activité
- Un seul pratiquant par atelier
- 1 mètre minimum entre chaque pratiquant lors des éventuelles phases de regroupements statiques

• Pratique encadrée :

- la distanciation reste la même sauf :
 - pour l'assistance d'un pratiquant en difficulté
 - pour la gestion d'un problème de sécurité
 - Dans ces 2 cas, le port du masque est obligatoire
- Un groupe de maximum 6 personnes, plus l'encadrant, est préconisé

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.ffme.fr>