

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).

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.

Au-delà, 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 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 sommes toujours dans une situation de crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera long. 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 ou les sports en salle, la pratique telle qu'on la connaît n'est pas possible immédiatement. Soit parce que la distanciation y est impossible, soit parce qu'elle se déroule traditionnellement dans des équipements sportifs couverts qui restent momentanément fermés au public.

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 et des sports en salle. 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 connaît.

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 sûrement. Nous avons notre destin entre les mains.

Roxana MARACINEANU

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 plein air, 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 2 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.



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 groupe de 10 joueurs maximum encadrement compris en terrain extérieur

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 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

LES PUBLICS CONCERNÉS :

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

FOOTBALL**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Terrain extérieur autorisé
- Autre aire extérieure autorisée

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**Principes généraux:**

Application des gestes barrières (cf. image Covid-19) et de la distanciation sociale

- Au moins 2 m entre l'intervenant et le groupe
- Au moins 5 m (marche) ou 10m (course) entre les joueurs en mouvement
- Au moins 4 m² d'espace individuel à l'arrêt et lors des temps de repos
- Au moins 1,5 m entre 2 joueurs lors des courses latérales (couloir entre 2 joueurs).
- Port du masque obligatoire pour l'intervenant
- Utilisation d'une gourde personnelle
- Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur
- Utilisation individuelle du ballon conditionnée à la numérotation et à la personnalisation
- Désinfection du ballon ou du matériel systématique

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)

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 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

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



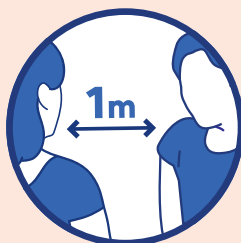
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
de se toucher
le visage**



**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



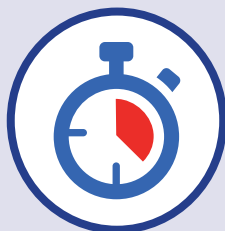
0 800 130 000
(appel gratuit)



LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Retrouvez toutes nos infos sur :
sports.gouv.fr

