

Recommandations pour la reprise de l'activité physique

Sources :

* Ref : Préconisations du Haut Conseil de la santé publique :

https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200424_corsarcovmesdesanpubenpopgnr.pdf

** Ref : guideline de la fédération internationale de triathlon :

https://www.triathlon.org/uploads/docs/20200430_Covid19_Guidelines.pdf

Une reprise individualisée de la pratique sportive

Sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique, une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable à la pratique de l'activité physique.

Ces activités pourront se faire :

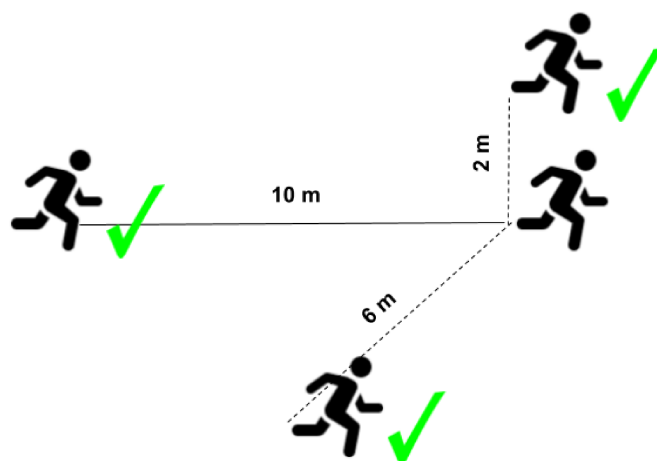
- Sans limitation de durée de pratique
- Sans attestation
- Dans une limite de distance du domicile inférieure à 100 km
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- Dans des zones de faible densité de population, ou si possible dans des espaces dédiés, permettant d'éviter le croisement avec d'autres personnes et dans la limite de 10 personnes maximum
- En extérieur
- Et sans bénéficier des vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités de plein air.

Les critères de distanciation spécifiques entre les personnes sont les suivants:

Pour la course à pied et le vélo

Respecter des distances nettement supérieures à la distance habituelle d'un mètre

- File indienne 10m
- En quinconce la distance peut être réduite à 6 m en privilégiant un écart à 45° par rapport à l'athlète sur le côté et en évitant l'alignement des athlètes
- Côte à côte minimum 2 m



Des spécifications complémentaires en fonction des activités seront fournies prochainement par le ministère des sports.

Les activités aquatiques

Dans la mesure où des équipements publics seraient ré-ouverts (cela relève de la compétence des autorités publiques et locales) ou si l'accès au plan d'eau ou à la mer étaient possibles, il conviendra de :

- Faire respecter une distanciation physique minimale et les règles comportementales des baigneurs (bonnet, douches, pédiluves, absence de troubles digestifs) dans les bassins et les espaces d'une piscine collective.
- Interdire l'accès aux piscines aux personnes présentant des signes respiratoires ou digestifs
- Inviter les baigneurs, hors de l'eau, à respecter les gestes barrières

Les activités sportives individuelles intérieures

Sont toujours une bonne pratique dénuée de risque.

Par ailleurs, si votre confinement a entraîné une diminution importante de votre pratique sportive, une **reprise progressive** doit avoir lieu et un **bilan médical préalable** doit être fait surtout si vous avez eu des symptômes liés au coronavirus ou cardiologiques pendant cette période. Nous rappelons l'importance du respect des consignes barrières et de distanciation sociale pendant et en dehors de vos activités sportives.