



MINISTÈRE  
DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 02 au 22 juin 2020

# GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

## " Jouer autrement - pratiques alternatives "

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

Edition au 08 juin 2020



# 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).

Depuis le 2 juin, la pratique sportive se libère encore.

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.

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.

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, la pratique telle qu'on la connaît n'est pas possible immédiatement.

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. 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

# 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

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) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, **une consultation médicale s'impose avant la reprise.**
2. 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.
3. 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 MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES PAR LE GOUVERNEMENT :

- La pratique du sport dans des lieux couverts n'est autorisée que dans les zones vertes sauf pour certaines activités à caractère scolaire et périscolaire ainsi que pour les sportifs professionnels et de haut niveau.
- La pratique des sports collectifs ou de contacts n'est pas autorisée jusqu'à nouvel ordre mais l'activité associative est possible sous des formes alternatives (sans contact).

### A. 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 (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 ne nécessitant pas de déplacement, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> minimum pour chaque pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique

### B. 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 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.

## **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

Consécutivement aux annonces du Premier ministre, le 7 mai dernier, sur la stratégie nationale de déconfinement, le ministère des Sports a engagé avec les fédérations sportives un travail important afin d'identifier, activité par activité, les conditions d'une reprise conforme aux impératifs sanitaires fixés par le Gouvernement. Fondée sur trois principes -protection, progressivité et adaptation locale - cette doctrine nationale est ainsi déclinée au sport avec la reprise progressive des pratiques sportives autorisées, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. **Le décret 2020-663 du 31 mai** est venu en préciser les modalités de mise en œuvre.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement les activités sportives, les règles qui prévalent sont les suivantes :

- la possibilité de **pratiquer une activité sportive individuelle et uniquement en plein air**, dans le respect des règles de distanciation sociale, en abandonnant la limite de durée et d'évolution d'un kilomètre autour du domicile ;
- la limitation à **10 personnes des rassemblements** organisés sur la voie publique parce qu'ils peuvent être source de propagation du virus ;
- le report à septembre des **grandes manifestations** (sportives, culturelles, événementielles) regroupant **plus de 5000 personnes**.

### B. Un principe prédominant de reprise individualisée des activités physiques et sportives

Ces activités sportives pourront donc se faire :

- en extérieur,
- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés),
- sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation,
- en limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (encadrant inclus),
- dans les lieux ouverts et autorisés uniquement,

Dans ce cadre, la reprise des **sports collectifs**, des **sports de contact** et des **sports pratiqués en lieux couverts** sous les formes codifiées par les règlements sportifs, a été différée en attente des évolutions de la situation sanitaire à l'issue de cette première phase de déconfinement.

Ces sports, au-delà de leurs formes de pratique habituelles bien identifiées par les pratiquants, sont toutefois en mesure de proposer un panel d'activités alternatives compatibles avec les règles sanitaires imposées et permettant la reprise progressive de l'entraînement que le ministère des Sports souhaite valoriser.

Ces pratiques alternatives, classées par « familles » dans ce guide, sont le fruit d'échanges avec les fédérations sportives délégataires ou agréées qui ont également engagé des réflexions sur les modalités de « retour progressif à la normale » après le 2 juin en fonction des décisions qui seront prises par le Gouvernement au vu de l'évolution de la pandémie.

Ces règles, qui s'appuient sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique, sont identiques à celles appliquées à l'ensemble des autres disciplines avec comme principe central, le respect de la distanciation physique entre pratiquants.

- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent avec un partenaire, les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à dominante statique (4 m<sup>2</sup> minimum ou 2 m entre chaque pratiquant), et un écartement latéral d'1,50 m 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 de concilier le retour progressif aux activités sociales tout en 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 rassemblement limité à 10 personnes, encadrement compris, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément à un endroit** donné sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics). Ces flux doivent respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

## C. Des disciplines sportives amenées à proposer des pratiques alternatives

Le contexte sanitaire contraint à adapter la reprise usuelle des sports collectifs, des sports de combat et de contact et des sports, parce que leurs règles de jeu ou les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion.

Pour autant certaines pratiques alternatives sont d'ores et déjà envisagées (cf. fiches propres à ces familles d'activités). C'est l'objet de ces recommandations qui s'inscrivent dans une dynamique très progressive et témoigne une nouvelle fois du civisme et du sens de l'adaptation des acteurs sportifs.

Dans tous les cas, aucune des activités proposées ne doit se dérouler dans des espaces clos ni déroger au respect des 4m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique de distanciation physique.

Ainsi, pour les sports de combat, toutes les fiches présentées proposent des activités :

- **sans contact**
- **sans adversaire**
- **fondées sur la remise en forme et le travail technique et/ou la réalisation de « jeux » pour les plus jeunes.**

En outre, 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.

## 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 que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin que l'utilisation d'équipements sportifs relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales peuvent compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

## E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club/association

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux équipements fermés et aux vestiaires.
- Toute personne symptomatique sera invitée à quitter les lieux et à consulter.
- Mise à disposition des masques pour ceux qui en seraient démunis (facultative), de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible, affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m<sup>2</sup> pour chaque personne.
- 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.

## 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.

# LES SPORTS DE COMBAT



# LES SPORTS DE COMBAT

Les alternatives à la pratique codifiée dans les règlements sportifs proposées dans cette fiche doivent se faire dans le respect des principes sanitaires jusqu'au 21 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne peuvent autoriser aucun contact physique entre les personnes. Cependant, les pratiques du shadow, de kata et de pratiques traditionnelles ou chorégraphiées ainsi que toutes autres formes alternatives qui respectent l'interdiction de contact, sont autorisées.



**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

**AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC L'UNION DES FÉDÉRATIONS FRANÇAISES D'AÏKIDO (FFAB & FFAAA)

**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 :**

**Préconisations pédagogiques générales pour une pratique en extérieure (travail seul)**

- Exercices de respiration
- Exercices de gymnastique d'échauffement (Aïki Taïso)
- Déplacements du corps (Taï sabaki), Postures (Shisei),
- Exercices de coordination (ex : mouvements des mains « Té sabaki » rajoutés au Taï sabaki)
- Exercices de pratique seul avec le bâton (Jo)
- Exercices de pratique seul avec le sabre de bois (Ken)

**LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Tous les licenciés de l'une ou l'autre des Fédérations FFAAA ou FFAB

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

- Pratique individuelle à l'extérieur (choix d'un lieu autorisé et sans risque pour les pratiquants)
- Strict respect des règles sanitaires actuelles et en vigueur pour l'Aïkido au moins jusqu'au 2 juin 2020
- Les séances doivent regrouper 10 personnes maximum encadrement compris
- Respect de la distanciation physique : au minimum 4m<sup>2</sup> en statique/ et 1,50 m de distance latérale entre les pratiquants, 5mètres en marchant et 10 mètres en courant
- Les personnes licenciées pratiquant sous l'encadrement d'un enseignant diplômé dans un club affilié seront assurées
- Lors de chaque séance, établissement d'une liste nominative des participants à conserver par les Clubs et à présenter en cas de demande des autorités 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.

- Prolongement de la pratique en extérieur, jusqu'à la reprise de la saison prochaine
- En prévision de l'autorisation de pratique en intérieur type « Dojo », nous avons élaboré un plan de déconfinement progressif des activités qui précise :
  - 4 niveaux de protocoles fédéraux permettant une reprise progressive des activités d'Aïkido et des Budos associés (Aïkibudo Systema, Kinomichi, ...) au sein des structures affiliées aux deux Fédérations, **modulables selon chaque type de recommandations sanitaires adaptées au plan national de prévention et de lutte contre la pandémie.**
  - Chaque niveau (du niveau 4, niveau le plus élevé de vigilance, au niveau 1) dépendra des indicateurs sanitaires du moment, des directives de l'Etat, et sera communiqué, en temps réel, à chaque structure affiliée.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur les sites internet des fédérations :

FFAAA : <https://www.aikido.com.fr/>

FFAB : <https://www.ffabaikido.fr/fr/>


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**BOXE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE

**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 :**

- Boxe aménagée et obligatoirement sans contact axée sur trois thématiques complémentaires :
  - Le renforcement musculaire ;
  - L'amélioration des capacités cardio-ventilatoires ;
  - La technique en s'appuyant notamment sur le travail de type « shadow » qui consiste à renforcer les bases (maîtrise des appuis, coordination, déplacements...) ;
  - Toute forme de travail technique individuel avec ou sans matériel pédagogique dans le respect des consignes sanitaires et des aménagements prévus ci-dessous.

La fédération propose sur son site fédéral des tutoriels permettant aux boxeurs isolés de continuer à s'entraîner tout en les guidant dans la méthodologie de l'entraînement.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics licenciés, pratiquants ou non.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les lieux de pratique envisagés sont tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.
- La pratique sans contact est autorisée en intérieur à partir du 2 juin (zone verte) avec respect de la doctrine sanitaire nationale (gestes barrières, espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité).

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**
**Tous publics pratiquants :**

- En respectant les règles de distanciation physique
- Espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité et surface de 4m<sup>2</sup> minimum par personne

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## BOXE

- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (encadrement compris)
  - Groupe de 10 personnes au plus, plusieurs groupes de 10 pratiquants pouvant être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :
    - chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposées pour la pratique sportive
    - l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation
- Prévoir le temps de la désinfection entre les groupes
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les conditions sanitaires
- Organisation de la circulation des déplacements pour éviter les croisements de personnes, matérialisation d'une zone d'attente et réalisation d'un marquage au sol pour respecter les mesures de distanciation
- Matériels individuels privilégiés
- Désinfection du matériel pédagogique (corde à sauter, sacs de frappe,...) entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro alcooliques ou toute autre solution à base de virucide
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation

## LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

**La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

- Il est envisagé, en respectant bien évidemment l'ensemble des consignes sanitaires, une reprise d'entraînement par deux en combat maîtrisé (même catégorie). Ceci permettra d'écarter les deux athlètes en cas de problème identifié.
- Une évaluation d'une telle reprise sera mise en place en fonction de la reprise des sportifs de haut niveau afin de pouvoir la proposer ensuite à l'ensemble des clubs si l'évaluation est positive.

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.ffboxe.com/>


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**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 :**

La FFJDA a défini 4 niveaux de protocole de reprise progressive d'activité dont la mobilisation **dépend des directives de l'Etat, et communiquera, en temps réel, à chaque structure affiliée, selon les territoires**. Les activités alternatives proposées du 2 juin au 22 juin correspondent au protocole de niveau 4 qui se compose des activités suivantes :

- Activités spécifiques Judo, Ju-Jitsu, Taïso **sans partenaires ou adversaire** et cycles d'habiletés techniques, motrices et physiques pratiquées seules

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Concernant les publics enfants (allant des catégories éveil judo (4-5 ans) jusqu'à benjamins (-12 ans) : une pratique respectant une distance d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.
- Concernant les publics adolescents et adultes (+ de 12 ans) : une aire de pratique de 9 m<sup>2</sup> par pratiquant, dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Le protocole 4 de très haute vigilance prévoit **une pratique en intérieur (Dojos, Gymnases) comme en extérieur (aires de jeux, stades...) et strictement individuelle**.

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

Application du protocole fédéral de Niveau 4 et respect des consignes suivantes :

- Arrivée du pratiquant en tenue (pas de vestiaires) muni de gourde, chaussures de sport et judogi ou tenue de sport
- Organisation des circulations respectant les distances de sécurité
- Délimitation d'un espace personnel de pratique
- Limitation du nombre de pratiquants à 10 personnes, encadrant compris
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après utilisation

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES****La pratique des disciplines associées à la FFJDA :**

- Le Jujitsu respectera le protocole sanitaire fédéral de la FFJDA.
- Le Kendo, le Chanbara, le Jodo et le Nagi Nata sont des types d'escrime japonaise et suivront les protocoles sanitaires de la Fédération Française d'Escrime (FFE).
- Le Kyudo, tir à l'arc japonais, respectera les protocoles sanitaires de la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).
- Le Sumo respectera les protocoles sanitaires de la Fédération de Lutte (FFL).
- Le laïdo, art de dégainer le sabre, est une activité individuelle dont la pratique est compatible avec le respect des principes de distanciation physique (2 mètres au moins entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité) et des gestes barrières.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

**La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Pour rappel :****Etape 1** - (11 mai au 2 juin - protocole niveau 4) :

- **Pratique en extérieur et travail seul** sur une surface de 4 m<sup>2</sup> pour les enfants et 9 m<sup>2</sup> pour les adultes

**Etape 2** - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et en extérieur, travail seul** sur une surface de 4 m<sup>2</sup> minimum pour les moins de 12 ans et 9 m<sup>2</sup> pour les plus de 12 ans

**Etape 3** - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux :**
  - Sur une surface de 8 m<sup>2</sup> par couple pour les moins de 12 ans - Pratique libre sans masque ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus de masques et sans public.
  - Sur une surface de 16 m<sup>2</sup> par couple pour les plus de 12 ans - Pratique uniquement en travail debout pourvus de masques.

**Etape 4** - (protocole de niveau 2) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 4** sur une surface de 16 m<sup>2</sup> pour les moins de 12 ans et de 20 m<sup>2</sup> pour les plus de 12 ans.

**Etape 5** - (protocole de niveau 1) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 8** sur une surface de 25 m<sup>2</sup> pour les moins de 12 ans et de 36 m<sup>2</sup> pour les plus de 12 ans.

**Etape 6 :**

- **Pratique de l'activité libre en club** avec respect du protocole sanitaire en vigueur.

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.ffjudo.com/deconfinement-les-bonnes-pratiques/documents-sanitaires>

Adresse électronique de suivi des demandes et de conseil aux clubs : [questions.reprisejudo@ffjudo.com](mailto:questions.reprisejudo@ffjudo.com)



# MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

### PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**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 :

- Les pratiques fondées sur l'absence de contact physique, pour l'ensemble des disciplines pratiquées au sein de la Fédération : Karaté, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Arts Martiaux du Sud Est Asiatique, Krav Maga et Yoseikan Budo :
  - Pratiques de remise en forme de façon individuelle et à distance :
    - Renforcement musculaire
    - Cardio training
    - Body karaté, yoseikan training,...
  - Le travail technique de façon individuelle et à distance :
    - Karaté : Kata – Kihon
    - Wushu : Taïchi – Qi gong – Taolu – Kung Fu
    - Arts Martiaux Vietnamiens : Vovinam Viet Vo Dao – Quyen
    - Yoseikan Budo : Kata – Kihon
    - Kali Eskrima et Penchak silat : Kata
    - Krav Maga : kata

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- **En zone verte** : en intérieur dans les lieux autorisés
- **En zone orange** : en extérieur jusqu'au 22 juin

**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE****KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES****LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- En intérieur en zone verte et en extérieur en zone orange
- En respectant les règles de distanciation physique
- 2 mètres de distance entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité et 4 m<sup>2</sup> par pratiquant en statique
- En limitant les groupes à 10 personnes maximum (encadrement compris)

Si la taille du dojo permet le respect des principes généraux de distanciation au sein et entre les groupes, plusieurs groupes de 10 personnes pourront être accueillis simultanément dans le dojo.

- Sans utilisation de vestiaires

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

- En fonction des directives gouvernementales concernant les pratiques de contact, un protocole de reprise progressive des activités d'opposition sera établi.

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.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**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 :**
**1. Disciplines individuelles possibles en respectant les distances protectrices**

- Aérokick / Musical forms

**2. Types d'exercices pour toutes les disciplines à réaliser de façon individuelle et à distance**

- Shadow boxing
- Circuit training - préparation physique
- Corde à sauter
- Travail technique (gestuelle / enchainements)
- Travail sur sac/punchingball ball

**LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉ :**

- Tous les publics licenciés ne présentant aucun signe de contamination.
- Pour les clubs situés en zone ORANGE (actuellement Île de France, Mayotte, Guyane)  
=> Les séances doivent être organisées à l'extérieur des locaux,
- Pour le reste du territoire national classé en zone VERTE  
=> les séances peuvent se tenir l'intérieur des locaux.
- Ces séances, qui peuvent intégrer du travail individuel à distance, sont limitées à 10 personnes, encadrement compris (moniteur).
- Elles doivent se dérouler dans le respect des règles de distanciation physique définies par les textes en vigueur (décret 2020-663 du 31 mai 2020), à savoir une distance minimale de 2 mètres entre chaque personne à tout moment de l'activité et 4 m<sup>2</sup> minimum par personne en statique.
- Les recommandations fédérales demeurent :
  - un intervalle de 10 mètres entre chaque pratiquant pour une pratique à haute intensité,
  - une surface de 4 m<sup>2</sup> minimum pour chaque participant, dans le respect de la distance d'au moins deux mètres entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité.

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES****LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

**Avant d'aller s'entraîner en extérieur et/ou en intérieur, les sportifs doivent respecter les règles suivantes :**

- les pratiquants renseignent un cahier de présence, en précisant leur heure d'arrivée et de départ, en utilisant leur propre crayon ou en veillant, après usage, à nettoyer le crayon collectif avec du gel hydro-alcoolique mis à disposition. Cela a pour but de pouvoir connaître la présence des licenciés en cas de contamination
- le port du masque est obligatoire pour les encadrants (hors temps d'activité physique), les personnes chargées de l'accueil et les bénévoles
- les pratiquants doivent respecter les règles et comportements sanitaires édictés
- Ils ne doivent en aucun cas venir au club en cas de fièvre, de toux, de difficultés respiratoires etc
- ils doivent arriver sur le lieu de pratique en tenue et se présenter dans une zone d'accueil identifiée dans laquelle sera mis à disposition du gel hydro-alcoolique
- ils ne doivent utiliser que leur matériel (corde à sauter par exemple)
- pour éviter les regroupements, il est recommandé que les pratiquants arrivent peu de temps avant le début de la séance et qu'ils repartent aussitôt la séance achevée
- les rassemblements devant être limités à 10 personnes maximum sur un même lieu, il est fortement recommandé d'échelonner avec rigueur les arrivées et les départs des groupes de pratiquants sur une journée
- aucun stockage collectif de vêtements ou de matériel n'est mis à disposition par le club. L'usage des vestiaires et des douches est interdit
- avant toute manipulation de matériel et régulièrement pendant leur présence sur la structure, les pratiquants doivent se laver longuement les mains avec du savon à un point d'eau facilement accessible à l'extérieur de la structure ou en utilisant le gel hydro-alcoolique mis à disposition

Dans le cas de séance mobilisant du matériel, le matériel utilisé doit être nettoyé par le pratiquant avant chaque première utilisation. Ce matériel est à usage individuel. Il doit à nouveau être nettoyé après chaque utilisation individuelle.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

- **La phase « 3 » du protocole de dé-confinement national qui démarre le 22 juin prochain, proposera des modifications des conditions de pratique actuelles en fonction de l'évolution des conditions sanitaires.**

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.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**LUTTE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE

**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 :**

- La FFLDA possède des activités alternatives sans corps à corps, sans opposition, sans adversaire qui peuvent être pratiquées et qui sont autorisées.

**SONT AUTORISÉES**

- LES ACTIVITÉS SANS CONTACT, LES ACTIVITÉS SANS ADVERSAIRE
- EN EXTERIEUR, INTERIEUR (Zones vertes : à partir du 2 juin, zones oranges : à partir du 22 juin).
- LES ACTIVITÉS IDENTIFIÉES SONT :
  - REMISE EN FORME : Wrestling cardio, wrestling flex, wrestling force, préparation physique
  - TRAVAIL TECHNIQUE : Activité individuelle sans opposition ni contact sans ou avec matériel dédié à la pratique des activités LUTTE/GRAPPLING/SAMBO/GOUREN comme des mannequins, des croissants bulgares, des kettlebell...
  - ANIMATION : Jeux, ateliers...

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- **PUBLICS LICENCIÉS :** Tous les publics licenciés à la fédération sont concernés par la reprise des activités dans le cadre des directives gouvernementales.
- **PUBLICS NON LICENCIÉS :** Tous les publics non licenciés sont concernés dès lors qu'ils participent aux animations proposées par les structures fédérales (clubs, comités) dans le respect des directives gouvernementales.

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les lieux de pratique envisagés sont tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales. La pratique sans contact est autorisée en intérieur à partir du 2 juin (zone verte) avec respect de la doctrine sanitaire nationale (gestes barrières, espacement de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant(e) et à tout moment de l'activité et 4 m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique).

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## LUTTE

## LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Les aménagements proposés par la FFLDA sont l'aboutissement d'une concertation auprès des différents acteurs de la fédération (dirigeants fédéraux, membres de la commission médicale, un panel de clubs, les cadres techniques sportifs, les athlètes). Ils s'inscrivent dans le cadre des directives gouvernementales ainsi que celles des autorités publiques. Des préconisations plus strictes peuvent être mises en place en fonction des territoires. Elles pourront être amendées au regard de l'évolution de la crise sanitaire.

## Conditions d'encadrement

- Distanciation obligatoire à raison d'une distance de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant et à tout moment de l'activité
- Groupe de 10 personnes au plus, plusieurs groupe de 10 pratiquants pouvant être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :
  - chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposées pour la pratique sportive,
  - l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes se conforment aux principes généraux de distanciation
- Masque obligatoire (hors temps d'activité sportive) et prise de température pour l'encadrement
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les conditions sanitaires
- Organisation de la circulation des déplacements pour éviter les croisements de personnes, matérialisation d'une zone d'attente et réalisation d'un marquage au sol pour respecter les mesures de distanciation
- Matériels individuels privilégiés
- Mise en visibilité des possibilités d'accueil selon un planning d'occupation prenant en compte la rotation des groupes, la désinfection, les informations, l'accueil...
- Attestation du pratiquant sur sa situation vis-à-vis des symptômes du Covid-19

## Conditions d'hygiène

- Il est nécessaire de venir en tenue sportive, propre. Une bouteille d'eau personnalisée avec le nom de la personne et/ou serviette individuelle sont recommandées.

AVANT TOUTE ACTIVITÉ	À LA FIN DE TOUTE ACTIVITÉ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique</li> <li>- En cas d'utilisation de matériel, le port des gants peut être demandé</li> <li>- Le matériel est désinfecté avant utilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique</li> <li>- Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans un sac spécifique à proximité/une poubelle</li> <li>- Se relaver les mains</li> <li>- Ne pas réutiliser sa tenue d'entraînement sans lavage au préalable</li> </ul>

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## LUTTE

**Conditions de désinfection**

- Désinfection du matériel pédagogique entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro-alcooliques ou toute autre solution à base de virucide
- Prévoir le temps de la désinfection entre les groupes

Le club est en droit d'exclure toute personne ne respectant pas les consignes en vigueur et d'ajouter des consignes complémentaires plus restrictives.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

**La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Etape 1 :**

- Dès que la situation sanitaire du pays le permettra, pratique dans tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales.

**Etape 2 :**

- Si la situation sanitaire du pays le permet, pratique du beach wrestling (sport de contact avec uniquement des projections) et des activités de corps à corps avec partenaires afin de préparer la rentrée.

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.fflutte.com](http://www.fflutte.com)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**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 :**

- **SAVATE boxe française aménagée** **obligatoirement sans contact** et en respectant la distanciation physique :

Travail spécifique de la discipline type Shadow :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle pieds/poings et enchaînements pieds/poings

- **SAVATE FORME** **obligatoirement sans contact**, pratique proche d'une pratique fitness qui respecte la distanciation physique :

Travail spécifique de la discipline :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle pieds/poings et enchaînements pieds/poings avec ou sans musique

- **CANNE DE COMBAT ET BÂTON** **obligatoirement sans contact** qui respecte la distanciation physique. La pratique peut se faire en opposition et/ou en coopération avec des entraînements qui respectent la distanciation physique dans la mesure où ce sport de combat est médié par une canne qui fait 95 cm de long ou un bâton de 1,40 mètres. Les corps à corps ne sont pas autorisés.

**Deux Situations :**

- Entraînements avec équipement complet (tenue + masque d'escrime) dans ce cas il est possible de toucher son adversaire mais sans corps à corps
- Entraînement avec équipement allégé (juste des protections de base) dans ce cas pas de touche possible

Travail spécifique de la discipline type Shadow dans les deux situations :

- Motricité (appuis et déplacements)
- Coordination
- Gestuelle avec Canne et/ou Bâton

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- **SAVATE BATON DEFENSE** **obligatoirement sans contact** et en respectant la distanciation physique :

Travail spécifique de la discipline type Shadow :

- Motricité (appuis et déplacements)
  - Coordination
  - Gestuelle avec matériel spécifique
- **POUR TOUTES LES DISCIPLINES : une pratique sportive plus générale de bien-être et de santé peut être proposée :**
    - Parcours avec ou sans matériel en respectant la distanciation physique
    - Préparation physique spécifique adaptée au niveau des pratiquants et de l'âge (renforcement musculaire, gainage, cardio avec ou sans matériel...)
    - Auto massages
    - Exercices d'étirements...

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

Le rythme de reprise des activités entre la période **du 2 au 22 juin** sera dépendant :

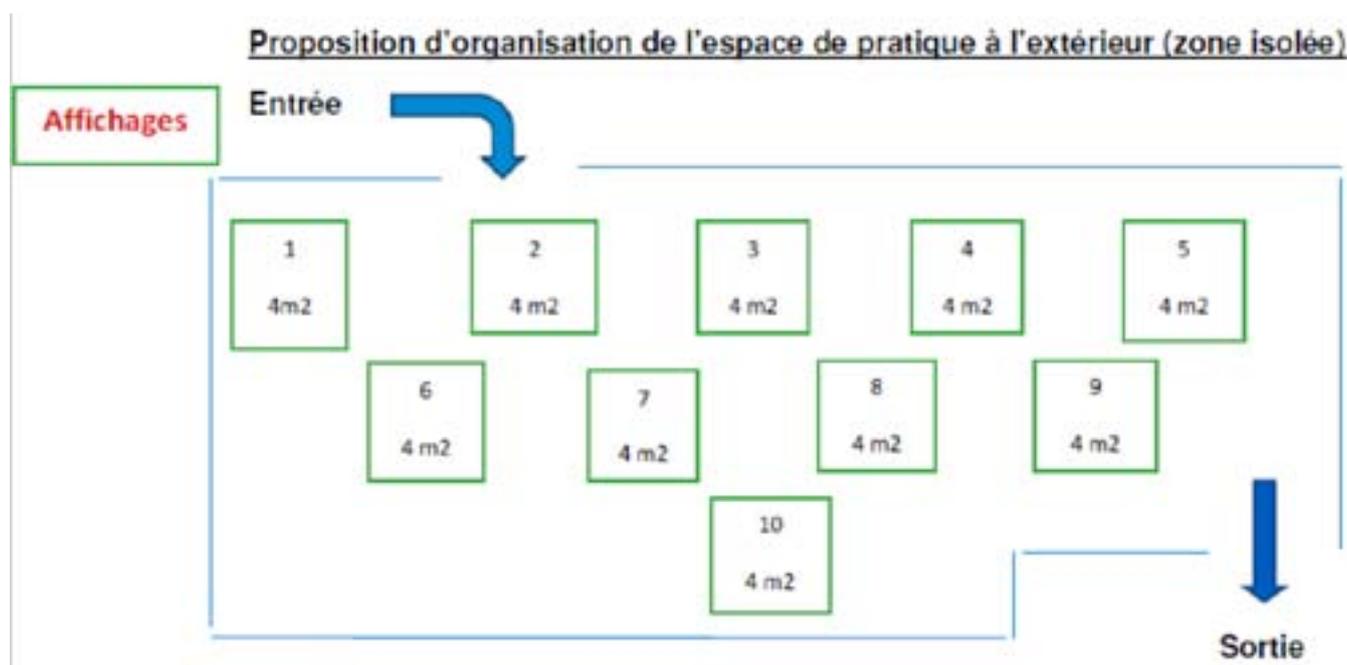
- Des possibilités d'espaces proposées notamment par les collectivités territoriales
- Du niveau des pratiquants et de leur état de forme après une longue interruption (débutants à confirmés)
- L'éducateur devra s'assurer que l'intensité des exercices est bien en lien avec l'état de forme ou de santé des pratiquants
- La progressivité des exercices sera un élément important pour permettre une reprise sans risque
- Le rythme peut aller de 1 à 2 séances/ semaine
- Tous les publics licenciés sont concernés.
- Le club doit prévoir une organisation en amont au regard des mesures de distanciation (2 mètres entre chaque pratiquant, en tous points et à tous moments de l'activité et 4 m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique) et du nombre (10 maximum encadrement compris)
- Les licenciés doivent venir en tenue de sport et se changeront chez eux
- Les séances doivent être programmées par niveau de pratique et d'âge
- Les groupes sont constitués sur inscription à l'avance pour limite le nombre à 9 + 1 encadrant
- La programmation des séances doit éviter des attroupements ou des croisements entre les différents groupes (donc prévoir un écart en termes de temps entre deux séances pour éviter les problèmes)
- Les accompagnateurs, notamment pour les plus jeunes, ne pourront pas regarder la séance.
- Pour la pratique en extérieur :
  - Trouver un espace isolé pour éviter des attroupements
  - Trouver un espace autorisé avec un sol stable adapté pour une pratique sans risques de traumatismes notamment sur les appuis

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

## LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Respecter la de distanciation (2 mètres entre chaque pratiquant, en tous points et à tous moments de l'activité et 4 m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique) et d'effectif (10 maximum encadrement compris)
- Distance de sécurisation entre les espaces individuels de pratique
- Mettre en œuvre l'activité à l'extérieur si les conditions climatiques le permettent
- Prévoir un espace d'affichage et un sens de circulation
- L'utilisation des vestiaires et des douches ne sont pas autorisée
- Rappel des consignes par l'encadrant
- Utilisation uniquement de son propre matériel
- Pas de prêt de matériel entre pratiquant
- Prévoir une fiche d'inscription rappelant les engagements des licenciés présents
- Les pratiquants doivent venir avec leur propre gel hydroalcoolique
- Si possibilité d'accéder à des sanitaires, ils doivent désinfecter après chaque utilisation



## LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

- Le rythme de reprise des activités sera dépendant :
- Des contraintes sanitaires définies par l'Etat à **partir du 22 juin**
- Des possibilités d'espaces proposées notamment par les collectivités territoriales.
- Du niveau des pratiquants (débutants à confirmés)
- La progressivité des exercices sera un élément important pour permettre une reprise sans risque
- Le rythme peut aller de 1 à 2 séances/ semaine

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.ffsavate.com](http://www.ffsavate.com)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**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 :**

- Toutes les formes de pratique individuelles sans contact :
  - gestuelle technique pour toutes nos disciplines : Combat – Poomsae – Body Taekwondo – Hapkido – Tang Soo Do – Soo Bahk Do ;
  - toutes formes d'activités de préparation physique générale individuelle (interdiction de s'échanger du matériel de musculation).
- Après l'arrêt brutal des entraînements, il est conseillé de reprendre une activité progressive.
- Des fiches pédagogiques avec des exercices adaptés sont transmises aux clubs affiliés à la FFTDA.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les licenciés de la FFTDA

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les clubs affiliés à la FFTDA : espaces extérieurs autorisés et en intérieur pour les clubs situés en zones vertes et autorisés à ouvrir par les autorités locales

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**
**Préconisations générales**

- Faire respecter les gestes barrières ;
- Distanciation physique : minimum 2 mètres entre chaque pratiquant en tous points et à tout moment de l'activité, en dynamique ; 4 m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique ; pour les activités de marche et de course, il est recommandé 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant
- Limitation du nombre de personnes (10 maximum encadrement inclus)
- Aménagement des horaires pour une bonne gestion des flux
- Constitution d'un listing avec les 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
- Désignation d'une personne chargée de l'accueil et de faire respecter les consignes sanitaires

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

- Port du masque obligatoire pour l'ensemble des encadrants et chargés d'accueil
- Port du masque par l'enseignant au cours de la séance
- Port du masque par les pratiquants non obligatoire si la distanciation physique est respectée
- Chaque pratiquant devra avoir ses affaires personnelles : sa bouteille d'eau ou gourde, sa serviette, du gel hydro-alcoolique et son masque
- Lavage obligatoire de sa tenue et de son équipement après chaque séance
- Douche obligatoire après les séances à son domicile

**Organisation spécifique :**

- Transmission des consignes sanitaires obligatoire par mail à chaque pratiquant et affichage au club
- Marquage :
  - Prévoir un sens de circulation pour organiser les flux (entrées et sorties si passage au club) ainsi que pour les circuits d'entraînement
  - Délimiter les espaces de travail à attribuer aux pratiquants (minimum 4 m<sup>2</sup> par personne en statique, 5m en déplacement lent, 10 m en courant)
- Les pratiquants arriveront en tenue de sport – Les vestiaires seront fermés (lieux à fort potentiel de contamination) et avec leur gourde ou bouteille d'eau
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon et utilisation obligatoire avant et après la séance
- Mise à disposition d'une poubelle sur le site pour tous les produits jetables
- Restriction du matériel collectif et désinfection après chaque utilisation
- L'utilisation du matériel du club est vivement déconseillée et doit être désinfecté après chaque utilisation
- L'échange de matériel personnel entre les pratiquants est interdit.
- Désinfecter les différentes surfaces touchées avant et après chaque cours

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

**La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

**Etape suivante 1 :** pratique en binôme sur des situations de gestuelle sur cible (même partenaire tout au long de la séance), dans le respect des consignes sanitaires

- Toutes les formes de travail sur cibles (répétitions techniques sur Pao, Raquette, cible de frappe) seraient autorisées.

**Etape suivante 2 :** pratique des activités de combat en binôme uniquement (même partenaire tout au long de la séance) dans la limite du nombre de personnes imposé et dans le respect des mesures gouvernementales.

- Toutes les formes de pratiques du Taekwondo, Hapkido, Tang Soo Do, Soo Bahk Do (travail possible en binôme en gardant le même partenaire) seraient autorisées.

**Etape suivante 3 :** pratique des activités de combat dans la limite du nombre de personnes imposé par les mesures gouvernementales et dans le respect des mesures gouvernementales.

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.fftda.fr/>

# LES SPORTS INDIVIDUELS



# LES SPORTS INDIVIDUELS

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 21 juin. Elles doivent se pratiquer individuellement, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne peuvent autoriser aucun contact physique entre les personnes. Considérant que les lieux dédiés à ces pratiques sont fermés jusqu'à nouvel ordre pour le grand public, la pratique proposée dans des lieux alternatifs est autorisée mais peut être soumise à l'accord préalable des autorités locales relevant de l'occupation du domaine public.

V.1

# LE COLLECTIF DE PRATIQUE




**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**COURSE CAMARGUAISE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA COURSE CAMARGUAISE

**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.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

- A partir du 2 juin et jusqu'au 22 juin, courses d'entraînement pour les raseteurs stagiaires fédéraux et les élèves raseteurs, courses d'entraînement à l'initiative des clubs et organisateurs pour les raseteurs confirmés licenciés.

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- La course camarguaise est un sport individuel sans contact réalisé en groupe dans un espace extérieur plein air.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Elèves apprentis licenciés des écoles fédérales, raseteurs stagiaires fédéraux licenciés et raseteurs confirmés (préparation physique et technique hors compétition).

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Les activités se dérouleront dans des arènes plein air et terrains de sport extérieurs.

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

- En extérieur
- Huis clos
- Maximum 10 sportifs présents simultanément encadrement compris
- Respect des règles de distanciation physique (2 mètres d'espacement constant entre chaque raseteur)
- Port du masque
- Vestiaires fermés
- Lavage fréquent des mains avec gel hydro-alcoolique
- Collations et hydratations individuelles
- Aucun échange de matériel ou objets entre les pratiquants

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

# COURSE CAMARGUAISE

- Matériel strictement personnel
- Encadrement par un manager Covid-19 désigné et formé
- Document de traçabilité

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.ffcc.info](http://www.ffcc.info)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**DOUBLE DUTCH**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DOUBLE DUTCH

**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 :**

- Corde simple sportive, en salle ou en extérieur, avec un rassemblement maximum de 10 personnes.
- Double dutch en équipe fixe de 3 personnes avec aménagement du matériel et de la pratique.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Enfants et adolescents en milieu scolaire dans le cadre des activités du programme Sauté Santé ou des 2S2C.
- Praticants

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Espace extérieur pouvant être soumis à l'autorisation des autorités locales concernant l'occupation du domaine public

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

- Pour les activités « corde simple sportive » pouvant être pratiquées sur tous les espaces extérieurs appropriés, dans le respect des 4m<sup>2</sup> disponible pour chaque pratiquant, avec corde personnelle et exercices individuels uniquement.
- Les pratiquants devront procéder à un lavage de mains avant et après la séance.
- Marquage au sol à prévoir
- Gel hydro-alcoolique et lingettes désinfectantes à disposition.

## PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## DOUBLE DUTCH

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

**La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.**

- En fonction de l'évolution des préconisations de reprise pour les clubs d'une pratique en salle, et possibilités d'accueillir un groupe plus important en maintenant les 4m<sup>2</sup> par pratiquant.
- Pour le Double Dutch, équipe de 3 personnes sans changement de cordes et sans contact physique.
- Maximum 3 équipes avec 12m<sup>2</sup> disponibles pour chacune. Les cordes ne pourront être échangées et les poignées feront l'objet d'une désinfection avant et après la séance.
- Maintien de toutes les mesures préventives.

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.ffdd.fr](http://www.ffdd.fr)


**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**
**JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE

**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 :**

- Entraînement en extérieur et intérieur, accès locaux ouverts et autorisés, 10 personnes maximum encadrement compris, éducateur masqué, distances 4 m<sup>2</sup> minimum par personne, gel hydro-alcoolique et solutions virucides à disposition, sacs à 2 m de distance,
- Le bateau de sécurité à distance de 10 m, masque dans le bateau de sécurité en cas de besoin d'intervention (visières ou masques obligatoires dans tous les cas).
- **En rame traditionnelle ou barque de sauvetage à plusieurs**, respecter la distanciation de 2m entre chaque rameur (devant derrière et sur le côté)
  - Mise à disposition de solution virucide et de gel hydro-alcoolique dans les bateaux.

**LES PUBLICS CONCERNÉS ET LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- Tout âge, sur les quais et bassins normalement prévus en extérieur, en salle par groupe de 10 personnes maximum y compris l'éducateur, les groupes doivent faire des rotations en fonction d'un planning organisé par le club
- Licence fédérale et certificat médical obligatoire, attestation des options d'assurance (gardée par le club), autorisation parentale pour les mineurs, utilisation de la fiche d'adhésion fédérale préconisée
- Lieux d'activités : plans d'eau, lacs, bassins communaux ou publics ouverts à partir du 2 juin
- **Attention :** s'il y a un risque de contagion dans la commune ou le département, ces lieux peuvent être fermés ou soumis à autorisation préalable

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

- Visières, ou masques pour les briefings, solution virucide désinfectante pour le matériel, tout le matériel barque, lances, pavois, plastrons, rames bancs, tabagnons, tintaines est désinfecté après chaque entraînement (eau javellisée ou solution virucide en pulvérisation préconisée)
- Les lances, rames et plastrons ou pavois sont individuels à chaque joueur ou sont désinfectés après utilisation de chaque joueur

**PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE****JOUTE ET SAUVETAGE NAUTIQUE**

- Il convient donc de diminuer le nombre de rameurs dans le bateau pour respecter la distanciation physique de 2 mètres durant l'exercice. Enfin, pour maintenir la propulsion nécessaire à la pratique de l'entraînement des jouteurs, il est possible de rajouter un moteur et de lester le bateau en rapport du poids d'un équipage complet.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

- Entraînements dans les clubs 2 fois par semaine
- Entraînements inter clubs proches samedi et dimanche et criteriums des jeunes (chariots et bateaux) respect des gestes barrières et de la distanciation de 2 mètres, sur chariots, les éducateurs sont obligatoirement masqués

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.ffjsn.com> et de sa page facebook

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



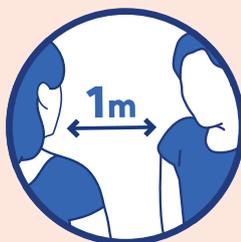
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**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**

