



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 22 juin au 11 juillet 2020

GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

" Jouer autrement - pratiques alternatives "

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

Edition au 26 juin 2020



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS	5
II. LES SPORTS DE COMBAT	7
AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES	8
BOXE	10
JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	12
KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	14
KICK BOXING MUAYTHAÏ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	16
LUTTE	18
SAVATE BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	21
TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	24

INTRODUCTION

Au fur et à mesure de l'évolution du contexte sanitaire, le ministère des sports s'est efforcé d'adapter les règles de pratique des différentes disciplines.

Ce travail, mené en lien étroit avec les fédérations délégataires, s'est inscrit dans une logique de progressivité avec le souci constant, et partagé par tous, de la sécurité des usagers.

Depuis le 22 juin, la quasi-totalité des disciplines est autorisée à l'exception...des sports de combat. Afin de ne pas pénaliser les pratiquant.e.s de ces disciplines, souvent passionné.e.s, dont on mesure la déception, des pratiques alternatives ont été proposées.

Ces activités, désormais possibles dans des salles de sport, ne doivent toutefois pas déroger au respect des 2 m de distanciation physique entre chaque pratiquant.e et s'inscrire dans le cadre des prescriptions sanitaires de portée générale.

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 de ces principes demeure possible. Nous faisons confiance à l'imagination des acteurs.

Dès la fin de la période d'urgence sanitaire, soit le 11 juillet prochain, nous travaillerons à nouveau avec les fédérations concernées afin que le processus de reprise des licences puisse être engagé dans le courant de l'été et que la saison 2020/2021 reprenne dans les meilleures conditions possibles à la rentrée comme nous l'espérons tous.

A male kickboxer is captured in a dynamic pose, performing a high kick. He is wearing a red singlet and white boxing gloves. The background is black, and the lighting highlights his muscular physique and the red of his singlet. The text "RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE" is overlaid in the top right corner in a bold, orange-red font.

**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 des sports de combats corps à corps n'est pas autorisée sous leur forme codifiée mais elle est possible sous une forme alternative.

A. Les règles de distanciation physique

Les règles de distanciation physique (avis des 24 avril et 31 mai 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

- lorsque la pratique le permet, 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 ;
 - 2 m pour les autres activités d'effort en statique ou en dynamique ;
 - 1 m pour les moments statiques (repos, consignes, briefing, debriefing...).

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)



MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

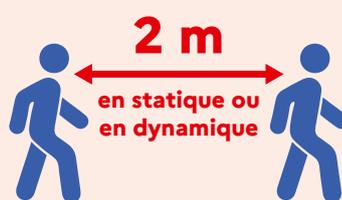
COVID-19

Les bons réflexes à adopter

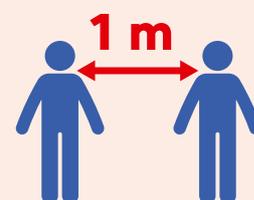
Respecter les **règles de distanciation**
dans la mesure du possible



Vélo,
footing...



Entre chaque
pratiquant
en dynamique



Pour les moments
statiques (consignes,
briefing, débriefing...),
ainsi que pour les activités
des piscines à l'eau chlorée

Respecter les **règles
barrières**



Se changer et se doucher
à domicile

(sauf si des vestiaires individuels
sont à votre disposition,
les vestiaires collectifs quant à eux
demeurent fermés)



Limiter à **10 personnes
maximum** les groupes ou rassemblements
(hors activités sportives)



SPORTS.GOUV.FR

Retrouvez-nous sur :



LES SPORTS DE COMBAT





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 4m² 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

AÏKIDO, AÏKIBUDO, BUDO ET ASSOCIÉES

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 4m² 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 m² 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 m² pour les enfants et 9 m² pour les adultes

Etape 2 - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et en extérieur, travail seul** sur une surface de 4 m² minimum pour les moins de 12 ans et 9 m² pour les plus de 12 ans

Etape 3 - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux :**
 - Sur une surface de 8 m² 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 m² 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 m² pour les moins de 12 ans et de 20 m² 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 m² pour les moins de 12 ans et de 36 m² 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



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 m² 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


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.
- Les recommandations fédérales sont d'augmenter la distanciation réglementaire, à chaque fois que cela est possible.

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


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 m² 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"> - Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique - En cas d'utilisation de matériel, le port des gants peut être demandé - Le matériel est désinfecté avant utilisation 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laver les mains ou se passer du gel hydro-alcoolique - Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans un sac spécifique à proximité/une poubelle - Se relaver les mains - Ne pas réutiliser sa tenue d'entraînement sans lavage au préalable

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


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 :

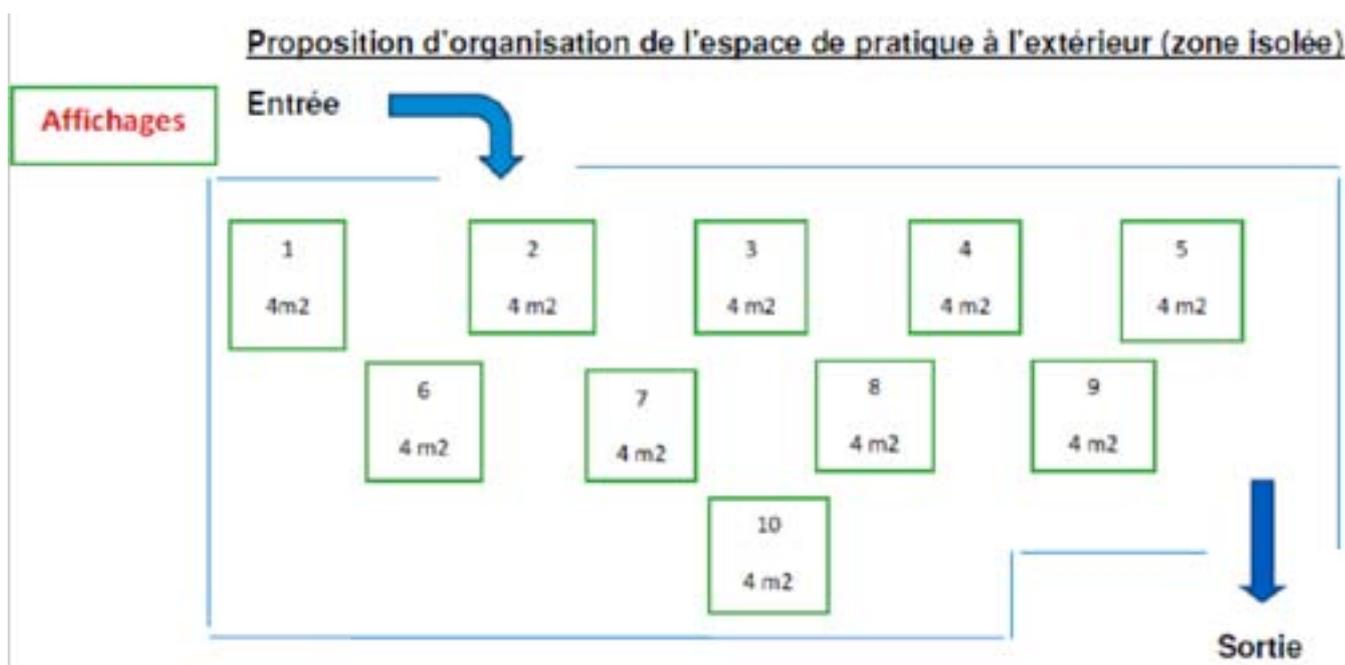
- Dès que la situation sanitaire du pays le permet, pratique dans tous les lieux autorisés en fonction des directives gouvernementales et des autorisations territoriales
- Du niveau des pratiquants et de leur état de forme après une longue interruption (débutants à confirmés)
- L'éducateur devra s'assurer 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 m² 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.

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 m² 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 et à l'intérieur
- 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


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 m² 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 m² 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/>

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



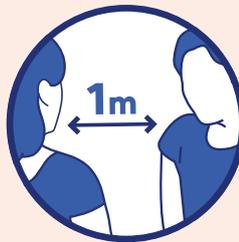
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**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

