

# REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

version du 29 mai 2020



---

Guide pratique du **CoSMoS**  
à l'attention des employeurs

---



La reprise de l'activité des entreprises et associations du secteur sportif, dans le cadre de la pandémie de COVID-19 en France et dans le monde, nécessite d'envisager les conditions sanitaires de la réouverture des structures et du retour à l'emploi pour les salariés concernés.

**Ce retour à l'activité doit se faire dans le respect des directives et préconisations énoncées par les pouvoirs publics. En ce sens, le CoSMoS a travaillé sur ce guide pratique à l'attention de tous les employeurs du secteur.**

---

Ce guide, qui décline et traduit les mesures applicables au sein des structures sportives, se décompose en fiches pratiques par activité, précédées d'un rappel des dispositions générales communes à toutes les entreprises et à tous les salariés du secteur. Le contenu du guide se veut pratique et opérationnel.

Son objectif est d'aider les employeurs à opérer les différents choix dans l'organisation de la reprise de leur activité, à identifier et à gérer les risques pour l'ensemble des personnels de la communauté de travail - salariés encadrants, sportifs professionnels ou salariés occupant des fonctions support au sein de la structure - afin qu'ils puissent travailler en sécurité. Il ne se veut en aucun cas normatif. Concrètement, ce document comporte un recueil des pratiques de prévention et de protection sanitaire permettant la reprise progressive de l'activité, émanant à la fois des pouvoirs publics, et des organisations et acteurs des différents secteurs concernés.

Il regroupe les mesures officielles, gouvernementales, dont l'application est dictée aux structures. Ces mesures sont listées, expliquées et accompagnées de bonnes pratiques pouvant permettre à l'employeur d'envisager la reprise de l'activité en prenant en compte les spécificités de sa structure.



**La situation sanitaire évoluant au jour le jour, il est indispensable pour l'employeur de se tenir informé très régulièrement des consignes applicables pour la santé et la sécurité des salariés, dans le cadre de la reprise des activités sportives, et de les mettre en œuvre.**

Ce guide n'a pas vocation à se substituer aux consignes des autorités sanitaires et doit être pris comme un outil de réflexion pour envisager les conditions de reprise de l'activité.

Ce guide ne se substitue en aucun cas au contenu du document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) mis en place dans chaque entreprise et association en tenant compte des réalités de travail (ce document doit être mis à jour pour tenir compte du risque sanitaire actuel).

Le présent outil, régulièrement alimenté et mis à jour par le CoSMoS, ne se veut pas exhaustif et doit faire l'objet d'une utilisation adaptée aux particularités de chaque structure utilisatrice.

# SOMMAIRE

## **L'ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA STRUCTURE**

**ET LES EXIGENCES RÉGLEMENTAIRES ET SANITAIRES PERMETTANT D'ENVISAGER LA REPRISE D'ACTIVITÉ ..... p.5**

- 1** Quelques étapes clés de la reprise d'activité ..... **p.7**
- 2** Le Protocole national de déconfinement pour les entreprises pour assurer la santé et la sécurité des salariés publié par le Ministère du Travail et sa synthèse ..... **p.14**
- 3** Le Guide de reprise établi par les partenaires sociaux de la branche Sport ..... **p.17**
- 4** Les 5 guides pratiques post-confinement liés à la reprise des activités physiques et sportives en Métropole et Outre-mer dans le respect des règles sanitaires publiés par le Ministère des Sport ..... **p.18**
- 5** Synthèse des Recommandations générales de reprise des activités physiques et sportives fixées par le gouvernement pour l'ensemble des pratiquants ..... **p.20**

## **ANNEXE N°1**

### **DISPOSITIONS APPLICABLES AUX DIFFÉRENTES DISCIPLINES SPORTIVES**

- Le Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives du Ministère des Sports ..... **p.23**  
Le Guide des sports à reprise différée (sports de combat, de salle, collectifs) : pratiques alternatives ..... **p.24**

## **ANNEXE N°2**

- Liens utiles ..... **p.25**

## **ANNEXE N°3**

- Recueil des affiches ..... **p.26**

# L'ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA STRUCTURE

*et les exigences  
réglementaires  
et sanitaires  
permettant  
d'envisager  
la reprise  
d'activité*



# L'EMPLOYEUR EST RESPONSABLE DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DE SES SALARIÉS.

**La loi prévoit qu'il doit prendre des mesures de prévention et veiller à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte de tout changement impactant la santé et la sécurité des salariés.**

Une crise sanitaire entre dans ce cadre, et doit le conduire à s'assurer que les mesures qu'il met en œuvre habituellement sont toujours adaptées ou doivent l'être pour protéger les salariés contre les risques de contamination.

L'employeur doit concrètement passer en revue les circonstances dans lesquelles les salariés peuvent être exposés au virus dans leur activité professionnelle et mettre en œuvre les mesures nécessaires pour éviter ou, à défaut, limiter au plus bas le risque : télétravail ; organisation du travail (règles de distances sociales) ; équipements ; information ; sensibilisation et consignes de travail ; etc.

Le dialogue social dans l'entreprise revêt une importance essentielle en situation de crise. Les représentants du personnel s'ils existent dans la structure, en particulier le comité social et économique (CSE), sont bien placés pour aider à identifier les situations à risque au quotidien, la faisabilité réelle des actions que l'employeur envisage de mettre en œuvre, et accompagner la communication avec les salariés.

## RAPPEL sur le CSE

Dans la branche Sport, le Comité Social et Economique (CSE) doit être mis en place dès lors que le seuil de 7 salariés équivalents temps plein a été atteint pendant 12 mois consécutifs. Le CSE a notamment pour mission de promouvoir la santé, la sécurité et l'amélioration des conditions de travail dans l'entreprise. **Le CSE est en particulier associé à la démarche d'identification des risques et mesures protectrices d'hygiène et de sécurité à mettre en place dans la structure**, notamment dans le cadre de l'actualisation du document unique d'évaluation des risques professionnels et de modification du règlement intérieur si nécessaire, suivant les dispositions en vigueur.

[Consultez le site du CoSMoS pour aller plus loin](#)

## RAPPEL sur le DUERP

Toute entreprise qui emploie un ou plusieurs salariés doit mettre en place le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP), quel que soit son effectif.

L'employeur est tenu, en vertu de l'obligation générale de sécurité qui lui incombe, d'évaluer les risques professionnels éventuels et de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des salariés de son entreprise.

Dans ce but, l'employeur doit élaborer et tenir à jour un DUERP qui recense l'ensemble des risques pour la santé et la sécurité du personnel dans l'entreprise.

**Cette évaluation comporte un inventaire des risques identifiés dans chaque unité de travail de l'entreprise ou de l'établissement (articles R. 4121-1 et suivants du Code du travail).**

[Consultez le site du CoSMoS pour aller plus loin](#)



## QUELQUES ÉTAPES CLÉS DE LA REPRISE D'ACTIVITÉ



### 1/ Associer les salariés, et les représentants du personnel s'il y en a, aux réflexions et processus mis en place, notamment :

Associer le CSE et les représentants syndicaux s'ils existent

.....

Assurer la bonne information de l'ensemble des salariés

.....

Maintenir une communication permanente avec les salariés pour adapter et aménager au fur et à mesure les pratiques - encourager la concertation au sein de chaque unité de travail pour obtenir des retours terrains adaptés



**SUR L'INFORMATION ET LA  
FORMATION DES SALARIÉS  
AUX NOUVELLES MESURES  
MISES EN PLACE :**

- Rappel sur la maladie et ses modes de transmission et de contamination
- Gestes barrières à adopter (lavage des mains, règles de distanciation...)
- Information sur les EPI et leur usage lorsqu'ils sont mis en place :  
masques, gants, sur-blouse, ...
- **Nouvelles procédures mises en place :**
  - > Circulation dans les locaux, procédures spécifiques d'entretien et d'hygiène du matériel...
  - > Accueil des adhérents
  - > Spécificités de la pratique sportive, et comportements en présence des adhérents
- Consignes de nettoyage des locaux
- Adaptation des organisations de travail
- Accompagnement, voire formation, des salariés qui auraient des tâches nouvelles à réaliser - point d'attention sur les personnels ayant un rôle de coordination, de management ou d'encadrement d'autres salariés



## **2/ Evaluer les risques professionnels relatifs à la santé et à la sécurité liés à la situation sanitaire actuelle, notamment :**

**Analyser et mettre à jour le contenu du DUERP**

.....

**Décliner les mesures sanitaires en fonction de la situation concrète de la structure : activité, situation géographique, missions de chacun, difficultés de mise en œuvre ...**

.....

**Prendre en compte les particularités de chaque service**

.....

**Si nécessaire, modifier le règlement intérieur (qui comporte notamment les règles relatives à l'hygiène et la sécurité applicables au sein de la structure)**



***SUR LA GESTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX LIÉS NOTAMMENT À LA PEUR DE LA REPRISE, AUX POSSIBLES EFFETS DU CONFINEMENT, ET DU DÉCONFINEMENT, À DES SITUATIONS FAMILIALES DE GARDES D'ENFANTS, À DES PROBLÉMATIQUES DE TRANSPORT.***

- Prendre en compte ces risques dans la mise à jour du DUERP
- Envisager et proposer un contact individuel avec chacun des salariés pour aborder ces sujets
- Préparer, avec les représentants du personnel s'il y en a, une information sur l'organisation, les conditions de travail et le planning retenu pour la reprise et les semaines à venir



## 3/ Organiser le travail des salariés en prenant en compte les circonstances sanitaires, notamment :

### Identifier les situations de travail nécessitant une adaptation aux consignes sanitaires

#### Adapter l'organisation concrète du travail en conséquence, par exemple :

- Dès que cela est possible, maintenir et organiser le télétravail
- Limiter au maximum les déplacements
- Privilégier les échanges entre salariés au sein des équipes et les réunions de travail à distance
- Réorganiser les plannings des salariés (journées complètes, rotations, ...) pour appliquer les consignes, notamment de distanciation, tout en s'assurant de respecter les dispositions légales et conventionnelles relatives aux durées maximales de travail notamment
- Dégager les temps nécessaires aux salariés pour l'application des mesures d'hygiène et de sécurité (se laver régulièrement les mains, désinfecter les équipements de travail, ...)



#### SUR LA MISE EN PLACE ET L'ORGANISATION DU TÉLÉTRAVAIL :

#### Pour maintenir le lien et s'assurer du bon déroulement du travail à distance, l'employeur peut par exemple :

- Organiser des échanges réguliers avec les salariés en télétravail
- Faire le point avec les salariés en télétravail sur leurs éventuels besoins : formation, matériel...
- Répartir les rôles et organiser le travail en commun entre les salariés dont les missions nécessitent du présentiel, et ceux pouvant rester à distance, pour donner des repères dans l'organisation du travail
- S'assurer que la charge de travail est compatible avec le temps de travail du salarié et prévoir des garanties pour le respect du droit à la déconnexion



## **4/ Déterminer et répartir les tâches liées à la situation sanitaire entre les salariés et nommer un référent « COVID-19 », notamment :**

**Coordonner les actions, cadrer le rôle de chacun, notamment identifier la personne référente COVID-19 et définir son rôle**

.....

**Rappeler les consignes et faire le point sur les bonnes pratiques au sein de la structure**

.....

**Réévaluer périodiquement les actions mises en place, et proposer des actions correctives si besoin**

.....

**Assurer le lien avec les adhérents, les sportifs, les salariés en télétravail, les bénévoles ...**

.....

**Associer le médecin du travail et prévoir les modalités de la procédure à appliquer si un salarié venait à être symptomatique**



**SUR LA GESTION DES CAS SYMPTOMATIQUES ET DES SALARIÉS VULNÉRABLES :**

**En cas de salarié présentant des symptômes de la maladie, ou de diagnostique positif au sein de la structure, l'employeur peut notamment :**

- Appliquer les mesures définies par le gouvernement en cas de salarié symptomatique au sein de la structure ou de contamination avérée au COVID-19
- Rappeler aux salariés qu'ils doivent prévenir l'employeur en cas de symptômes évocateur du COVID-19 ou de contamination avérée
- Prendre régulièrement des nouvelles de l'état de santé des salariés, en renforçant ce suivi pour les salariés qui se sont déclarés personnes vulnérables auprès de l'employeur



## **5/ Anticiper les aménagements des locaux nécessaires à la reprise des activités, notamment :**

**Afficher dans l'ensemble des locaux les consignes sanitaires applicables**

.....

**Mettre en place les dispositifs permettant de respecter les règles de distanciation :**

- Organiser l'activité en prévoyant de limiter le nombre de personnes présentes simultanément sur le lieu de travail
  - Ne pas organiser de réunions et rassemblements de personnes dans des espaces réduits, privilégier les bureaux individuels ou espacer les postes de travail, établir un sens de circulation ...
- .....

**Établir des procédures pour l'accès des adhérents et des clients et limiter la présence des visiteurs ou accompagnants autant que possible**

.....

**Prendre en compte l'ensemble des locaux, y compris les aires d'attente, salles communes, lieux de restauration et de pause ...**



## 6/ Étudier les nécessités d'utilisation des EPI compte tenu de l'activité et en anticiper l'approvisionnement, notamment :

**Analyser les besoins d'équipements de protection COVID-19 compte tenu des consignes sanitaires en vigueur et de la possibilité de respecter les règles de distanciation dans la structure**

**Mettre en place un processus de stockage et de réassort des produits et matériels :**

- Solution hydro alcoolique, savon liquide, serviettes en papier à usage unique, lingette, produits ...
- Si nécessaire à l'activité, masques, gants, blouses jetables, vêtements de travail, ...

**Organiser le suivi et l'approvisionnement dans tous les locaux où doivent se trouver des produits et équipements pour éviter toute rupture**

**Former et informer les salariés à l'usage des EPI mis en place**



## ATTENTION

**Le port et l'utilisation d'EPI (Équipements de Protection Individuelle) en lien avec la situation sanitaire actuelle vient en complément de mesures de protection collectives :** télétravail, aménagement des horaires et des tâches, réorganisation des espaces, distanciation, gestion des flux, barrières de séparation, nettoyage...

La nécessité de la mise en place de ces EPI peut dépendre de l'activité de la structure et de chaque salarié concerné, notamment en fonction de la discipline sportive pratiquée.

La disponibilité de ces équipements est déterminante dans la capacité à envisager la reprise de l'activité.



## 7/ Étudier et définir les conditions de nettoyage des locaux et du matériel utilisé :

### Concernant la part du nettoyage assurée par les salariés

.....

#### Concernant la part du nettoyage sous-traitée ou assurée par une autre structure :

- Prendre en compte la présence conjointe de salariés de la structure et de salariés du prestataire
  - Prendre en compte l'utilisation conjointe de matériel d'entretien
- .....

### S'assurer du respect des règles de nettoyage établies par les pouvoirs publics, et des éventuelles règles spécifiques au matériel nécessaire à la discipline sportive pratiquée

.....

### Prévoir des fiches de suivi des opérations de nettoyage

## QUAND LES LOCAUX N'APPARTIENNENT PAS À L'ENTREPRISE

Les règles énoncées doivent être appliquées, peu importe que la gestion des locaux, et notamment leur entretien, relève directement (et uniquement) de la responsabilité de la structure employeur ou non.

Lorsque les locaux n'appartiennent pas à l'employeur, la question se pose alors de la mise en place et du suivi des mesures sanitaires.

#### L'EMPLOYEUR PEUT PAR EXEMPLE :

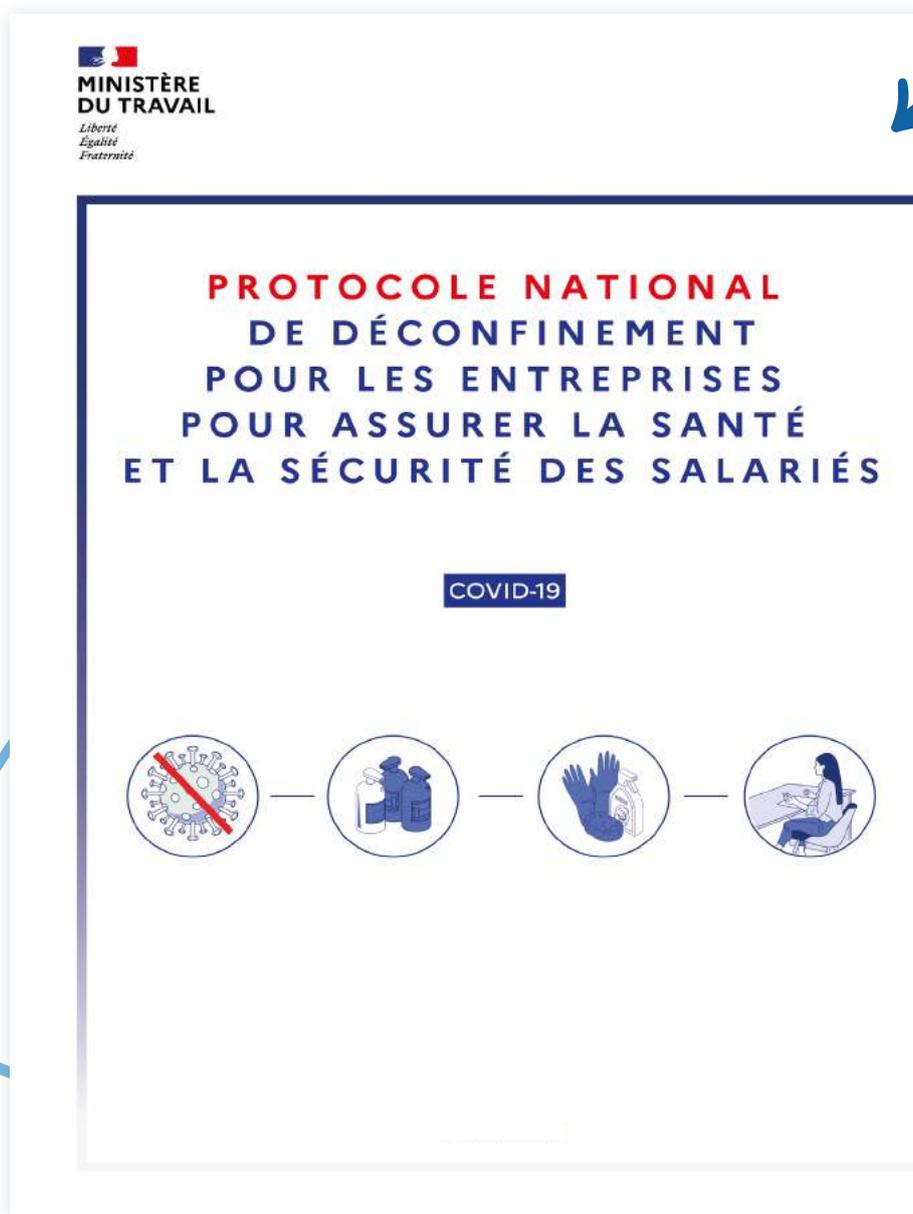
- S'assurer que les locaux sont rouverts s'ils étaient fermés, et qu'ils ne font pas l'objet de dispositions spécifiques mises en place par le propriétaire. Obtenir les protocoles sanitaires s'il y en a, et les prendre en compte dans les réflexions concernant la reprise de l'activité
- S'assurer que les mesures impactant la configuration et l'utilisation des locaux, nécessaires à la protection des salariés et des utilisateurs, pourront être réalisées (déplacement du mobilier, mise en place d'affiches, de marquages au sol ...)
- S'assurer auprès du propriétaire des mesures sanitaires mises en place dans l'établissement
- S'assurer que du matériel de protection est mis à disposition, ou s'en charger
- S'assurer que le ménage est effectué selon les consignes de nettoyage renforcées
- S'assurer que l'ensemble des mesures est bien respecté par les autres utilisateurs éventuels



# LE PROTOCOLE NATIONAL DE DÉCONFINEMENT POUR LES ENTREPRISES POUR ASSURER LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DES SALARIÉS

PUBLIÉ PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL ET SA SYNTHÈSE

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE**  
pour télécharger le protocole

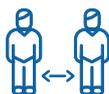


# SYNTHÈSE DES MESURES DU PROTOCOLE NATIONAL DE DÉCONFINEMENT

 **ATTENTION** : les mesures présentées ici correspondent au Protocole national de déconfinement au 11 mai 2020



## PRINCIPE DU MAINTIEN EN TÉLÉTRAVAIL POUR LES POSTES LE PERMETTANT



## RESPECT DE LA DISTANCIATION

- Assurer **1m de distanciation**, soit 4m<sup>2</sup> entre les personnes présentes dans un même lieu (y compris pour circuler)
- Réorganiser les espaces de travail pour **éviter les croisements** de personnes
- **Réorganiser** l'utilisation des espaces de travail
- Sont concernées **toutes les zones de circulation** (entrées, escaliers, ascenseurs, vestiaires, parking, zones d'attente, salle de pause...), aux entrées et aux sorties, à tout moment de la journée de travail



## EPI LIÉS AU COVID-19 - MASQUES ET GANTS : UTILISATION UNIQUEMENT SI LES MESURES DE DISTANCIATION NE PEUVENT PAS ÊTRE RESPECTÉES

- **Masque obligatoire** si l'organisation du travail ne permet pas de respecter 1 mètre entre les individus
- **Choix du type de masque** : dépend de l'évaluation du risque professionnel, étant précisé que les masques FFP2 sont réservés à un usage médical
- Rappeler aux salariés les **consignes d'utilisation** du masque s'ils sont mis en place
- Port des **gants déconseillé** s'ils ne sont pas correctement utilisés



## AÉRATION ET NETTOYAGE DES LOCAUX

- Aérer **15 minutes** toutes les **3 heures** tous les locaux fermés
- **Nettoyage fréquent** des surfaces régulièrement touchées
- **Nettoyage quotidien** des sols
- Réouverture après confinement sans accès aux locaux dans les **5 jours précédents** : protocole habituel de nettoyage / bien aérer les locaux / évacuer l'eau stagnante dans les canalisations
- **Nettoyage quotidien** après retour du personnel : utilisation d'un produit tensioactif
- Nettoyage en cas d'infection : utilisation d'un produit **répondant à la norme virucide**
- Nettoyage/désinfection des surfaces et des objets régulièrement touchés **plusieurs fois par jour** (à l'aide de lingettes ou bandeaux nettoyant contenant un tensioactif): attention particulière concernant les surfaces en plastique et en acier / sanitaires, équipements de travail collectifs, rampes d'escaliers, poignées de portes, interrupteurs d'éclairage, boutons d'ascenseur, écrans tactiles, combinés de téléphone, appareils de paiement, comptoir d'accueil, mobilier, etc.
- Salariés effectuant les opérations de nettoyage équipés de leurs **EPI usuels** (hors nettoyage des milieux de soin)



### TESTS DE DÉPISTAGE

- Les campagnes de dépistage à l'initiative de l'employeur ne sont pas autorisées
- Les employeurs doivent en revanche demander aux salariés présentant des symptômes de ne pas venir au travail et de contacter un médecin



### SI UN SALARIÉ PRÉSENTE DES SYMPTÔMES

- **L'employeur doit organiser une procédure, le cas échéant en lien avec la médecine du travail :**
  - Isoler la personne symptomatique dans une pièce dédiée, mesures de distanciation avec elle et si possible port du masque
  - Faire intervenir un secouriste formé Covid-19 ou le référent Covid-19 en lui assurant le port d'un masque aux normes requises
  - Si l'état ne présente pas de gravité, solliciter le médecin du travail ou demander au salarié de contacter son médecin traitant et organiser son retour au domicile sans utiliser les transports en commun
  - En cas de signe de gravité, contacter le SAMU - 15
  - Contacter la médecine du travail pour déterminer la conduite à tenir pour le nettoyage des locaux et le suivi des autres salariés
- Si l'infection Covid-19 est confirmée, en lien avec la médecine du travail, tenir à disposition des acteurs responsables les données nécessaires au **contact tracing**



### PRISE DE LA TEMPÉRATURE AVANT D'ACCÉDER AUX LIEUX DE TRAVAIL

- **Ce n'est pas recommandé**
- Si l'employeur décide de le mettre en place : **respect de la procédure** prévue en cas de modification du règlement intérieur / le salarié est libre de refuser la prise de température
- Chaque individu est invité à **être attentif** à l'apparition de symptômes liés au Covid-19, dont la prise de la température en cas de sensation de fièvre



### LA MISE EN ŒUVRE DE CES MESURES NÉCESSITE UN TRAVAIL DE RÉFLEXION PRÉALABLE

- Associant les représentants du personnel et les représentants syndicaux
- Assurant la bonne information de l'ensemble des salariés et la concertation au sein de **chaque unité de travail**
- Visant à décliner les mesures en fonction de la situation concrète de la structure : activité, situation géographique, missions de chacun, difficultés concrètes de mise en œuvre ...



### ATTENTION :

à ces règles s'ajoutent les dispositions propres aux activités sportives, lieux de pratique ou matériels utilisés par exemple



# LE GUIDE DE REPRISE ÉTABLI PAR LES PARTENAIRES SOCIAUX DE LA BRANCHE SPORT

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE**  
pour télécharger le protocole

## REPRISE ACTIVITES BRANCHE SPORT – Covid-19

Sécurité et santé des travailleurs de la branche Sport lors des reprises d'activités économiques et sportives en période de crise sanitaire Covid-19

### PREAMBULE

Les activités relevant de la branche Sport ont été majoritairement arrêtées compte tenu des mesures de confinement prises par le Gouvernement à compter du 17 mars 2020. Du fait de leurs particularités (ouverture au public, pratique collective impliquant pour certaines disciplines des contacts physiques, etc.), la reprise des activités est conditionnée à l'évolution de la situation sanitaire.

Les bienfaits des activités sportives, que ce soit pour l'individu ou la société, ne sont plus à démontrer. Une reprise progressive de ces activités est souhaitable et attendue par les professionnels.

Les modalités de reprise des activités pendant la période de l'épidémie Covid-19 sont réglementées par le Gouvernement.

A partir du 11 mai, une reprise progressive des activités est autorisée sous conditions.

En cette période de crise sanitaire, les partenaires sociaux de la branche Sport font de la protection sanitaire des salariés et de la reprise des activités par les structures sportives leurs priorités. L'ensemble des mesures de prévention ci-dessous concerne la période de reprise d'activité économique en situation de risque épidémiologique de Covid-19, telle que définie par le Gouvernement.

Ce guide a pour vocation d'être actualisé de manière régulière pour prendre en compte l'évolution de la situation et les directives des autorités sanitaires et des différents Ministères, notamment celles édictées par le Ministère des Sports, en lien avec le Ministère du travail, pour la reprise des activités sportives.

La mise en œuvre concrète des mesures ici relayées dépend des activités et de l'organisation de chaque structure et constitue un socle minimal impératif.

Les mesures édictées dans la situation sanitaire actuelle prendront fin au terme de la période d'épidémie de Covid-19 sur décision des pouvoirs publics.

Les partenaires sociaux de la branche Sport,



COMMUNICATION  
CONSEIL CULTURE



## 4

# LES 5 GUIDES PRATIQUES POST-CONFINEMENT LIÉS À LA REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DANS LE RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES  
PUBLIÉS PAR LE MINISTÈRE DES SPORTS

La reprise progressive des activités sportives depuis le lundi 11 mai 2020, au terme de la période de confinement, ne peut être envisagée que dans le respect des règles édictées par le gouvernement pour la réouverture des structures sportives, suivant les consignes d'hygiène et de sécurité définies par les pouvoirs publics.

Sur son site internet, le [Ministère des Sports](#) rappelle le cadre de reprise des activités sportives, mis à jour régulièrement en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.



**Il publie dans ce contexte de reprise 5 premiers guides,**

« réalisés avec le concours des fédérations sportives, de l'ANDES, de l'ANDISS, de l'INSEP, de l'Agence nationale du Sport, du CNOSF et du CPSF », en précisant qu'ils « ont pour objectif de faire des recommandations sanitaires pour accompagner les sportifs amateurs, les sportifs de haut niveau et sportifs professionnels dans leur manière de pratiquer leur sport durant cette nouvelle phase. Ils sont également un outil d'aide précieux à la décision pour les gestionnaires d'installations sportives publiques ou privées. »



**Guide de recommandations** sanitaires à la reprise sportive



**Guide d'accompagnement** des sportifs de haut niveau et professionnels



**Guide de recommandations** des équipements sportifs terrestres, sports d'eau, piscines, centres aquatiques et espaces de baignade naturels



**Guide d'accompagnement** de reprise des activités sportives



**Guide des sports** à reprise différée (sports de combat, de salle, collectifs) : pratiques alternatives

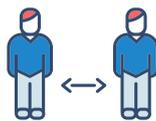


# SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES DE REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

ET SPORTIVES FIXÉES PAR LE GOUVERNEMENT  
POUR L'ENSEMBLE DES PRATIQUANTS

**CLIQUEZ SUR L'IMAGE**  
pour télécharger le guide





## >> Les règles de distanciation physique applicables à la pratique sportive :

Seules les activités sportives individuelles peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie. Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées (notamment sports collectifs, sports de contact).

Les règles de distanciation physique visées dans le guide sont les suivantes pour la pratique sportive :

**Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :**

**10 m** pour la pratique du vélo et de la course à pied ;

**5 m** pour la marche rapide ;

**1,50 m** en latéral entre deux personnes ;

Pour les autres activités, prévoir un espace de **4 m<sup>2</sup>** pour chaque participant.



### ATTENTION :

un décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 vient encadrer les règles spécifiques de pratique en milieu couvert autorisée depuis le 2 juin 2020



## >> Les mesures barrières devant être maintenues :

- > **Lavage fréquent** des mains avec du savon ou du gel hydro alcoolique
- > **Collations et hydratation** gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.)
  - > Échange ou partage d'effets personnels (serviette...) **proscrit**
  - > Utilisation de matériels sportifs personnels **privilegiée** - à défaut, le matériel sportif commun est **nettoyé et désinfecté** avant et après chaque utilisation
- > **Port du masque** : il 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



## >> Les conseils suivants pouvant être rappelés aux pratiquants :

- > 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'automédiquer à 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

# LES 10 RÈGLES D'OR

DICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT :

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>



En complément de ces mesures générales, **des mesures propres à certaines pratiques sportives**, et à certaines installations sportives, sont également énoncées dans les guides correspondants

# ANNEXE N°1

## Dispositions applicables aux différentes disciplines sportives

> Cliquez sur les images ci-dessous pour ouvrir les guides correspondants

  
**MINISTÈRE  
DES SPORTS**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 11 mai au 02 juin 2020

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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



  
**MINISTÈRE  
DES SPORTS**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Du 11 mai au 02 juin 2020

# GUIDE DES SPORTS À REPRISE DIFFÉRÉE

" Jouer autrement - pratiques alternatives "

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



# ANNEXE N°2

## Liens utiles

### Guides du Ministère des Sports :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques>

### Fiches métiers du Ministère du Travail :

<https://travail-emploi.gouv.fr/le-ministere-en-action/coronavirus-covid-19/proteger-les-travailleurs-les-emplois-les-savoir-faire-et-les-competences/proteger-les-travailleurs/article/fiches-conseils-metiers-et-guides-pour-les-salaries-et-les-employeurs>

### Questions/réponses du Ministère du Travail :

<https://travail-emploi.gouv.fr/le-ministere-en-action/coronavirus-covid-19/questions-reponses-par-theme/>

### Affiches de prévention :

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public>

### Outil d'auto diagnostique « Objectif reprise » du Ministère du Travail :

<https://travail-emploi.gouv.fr/le-ministere-en-action/coronavirus-covid-19/deconfinement-et-conditions-de-reprise-de-l-activite/article/covid-19-objectif-reprise-outil-gratuit-pour-aider-les-tpe-et-les-pme#questionnaire-tpe>

### Relais par le CoSMoS des mesures à prendre par les employeurs et des dispositifs en soutien aux entreprises :

<http://cosmos.asso.fr/actu/coronavirus-covid-19-relai-des-mesures-prendre-par-17720>

### Actualités publiées par le CoSMoS :

<http://cosmos.asso.fr/rubrique/actualites>



Consultez régulièrement le site de votre fédération et des collectivités locales pour être tenu informé d'éventuelles nouvelles dispositions à mettre en place pour assurer la sécurité de vos salariés et des pratiquants.

### Pour suivre l'évolution de la pandémie vous pouvez également consulter les sites :

#### Du gouvernement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ;

#### Du Ministère des Solidarités et de la Santé :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses> ;

#### De Santé publique France :

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-et-monde>

#### De l'Agence Régionale de Santé :

<https://www.ars.sante.fr/>

#### De l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

# ANNEXE N°3

## Recueil d'affiches

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



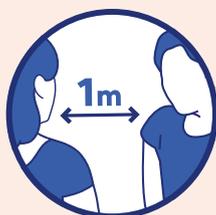
Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



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 ?

COVID-19



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

COVID-19

# ALERTE CORONAVIRUS

## COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



**30**  
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains,  
paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts  
et les ongles



Séchez-vous les mains avec une  
serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



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



**0 800 130 000**  
(toll-free)