

RAPPEL DES MESSAGES, INTERDICTIONS ET OBLIGATIONS DU GOUVERNEMENT

MESSAGES

- ⇒ Apprendre à vivre avec le virus,
- ⇒ Appliquer les gestes barrière
- ⇒ Développer le sport-santé
- ⇒ Suivre les obligations sanitaires
- ⇒ Respecter la doctrine du gouvernement et des ministères de tutelle (*intérieur, santé, sport, éducation*)
- ⇒ Ne pas se substituer aux autorités préfectorales locales et collectivités locales

INTERDICTIONS ET OBLIGATIONS DANS LE DOMAINE SPORTIF

- ⇒ Le Football est autorisé depuis le 22 juin
- ⇒ Sport dans les structures autorisées par le gouvernement
 - 10 m entre les personnes dans l'activité physique, 5 m pour la marche rapide, 2 m en latéral entre 2 personnes, 4 m²/personne en statique **tant que faire se peut**
 - Activités de groupe : 10 personnes maximum sauf pour les sportifs professionnels et de haut niveau
 - Le dépistage régulier est possible pour les sportifs professionnels et sportifs de haut niveau

PRINCIPES DIRECTEURS

Avant d'envisager toute reprise d'activité mais également pendant la phase de reprise progressive et pendant toute la période transitoire de déconfinement, le club doit s'organiser autour des 6 principes directeurs suivants :

1 PRISE EN COMPTE, RESPECT ET SUIVI DES RECOMMANDATIONS MÉDICALES, SANITAIRES ET ADMINISTRATIVES DES AUTORITÉS (gouvernement, autorités sanitaires et collectivités locales)

3 APPLICATION DES MESURES BARRIÈRES

5 REPRISSE PROGRESSIVE DE L'ACTIVITÉ DANS UNE LOGIQUE DE RÉTABLISSEMENT DU LIEN SOCIAL (≠ logique compétitive et préparation de la saison 2020-21)

2 PRÉSERVATION DE LA SANTÉ DES PRATIQUANTS ET DES MEMBRES DE L'ENCADREMENT (ÉDUCATEURS, DIRIGEANTS, BÉNÉVOLES, ARBITRES, ...)

4 ADAPTATION DE L'ORGANISATION GÉNÉRALE DU CLUB ET PROTECTION JURIDIQUE ; ACCÈS AUX INSTALLATIONS, CRÉNEAUX, PUBLICS PRIORITAIRES

6 ADAPTATION DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT, DES TEMPS ET ESPACES DE PRATIQUE

SANITAIRE

MÉDICAL

SPORTIF

1 LES CONDITIONS SANITAIRES

RÈGLES GÉNÉRALES PERMETTANT DE LIMITER LA PROPAGATION DU VIRUS

Le coronavirus est présent dans les postillons (*gouttelettes*) projetés à l'occasion d'une toux, d'un éternuement, d'une hyperventilation (*parole, effort, ...*) dans l'environnement proche de la personne infectée. Ainsi la vitesse de déplacement du sportif provoque un risque de propagation du virus plus important dans l'air.

↳ RÈGLE N°1

LA REPRISE DU FOOTBALL n'empêche pas de respecter la distanciation physique de 2 m en statique et de 10 m en mouvement autant que faire se peut. Le but est de limiter les contacts au maximum

Le contact des mains avec une surface souillée par le Covid-19 entraîne un essaimage du virus (*manuportage*). Une personne non infectée portant ses mains couvertes de virus à sa bouche ou à son visage pourra le faire pénétrer soit par ses voies respiratoires (*nez, bouche*), soit par ses yeux. Le virus va alors s'accrocher, franchir les muqueuses et entraîner l'infection quelques jours après.

↳ RÈGLE N°2

Les mesures barrière et le nettoyage sont donc essentiels pour protéger les pratiquants

Le port du masque grand public n'est pas obligatoire dès que la distanciation physique est assurée. À l'inverse, les masques doivent être portés systématiquement, et par tous, dès que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Le double port du masque (par les 2 personnes en contact) garantit la protection. Le changement de masque doit suivre les recommandations du fabricant et ils doivent être mis et enlevés selon une méthode précise.

↳ RÈGLE N°3

Les masques doivent être portés pour se protéger et protéger l'autre dès que la distanciation physique ne peut être assurée



RÈGLES ET RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL

Les 6 fiches suivantes regroupent les règles et les recommandations relatives à plusieurs aspects essentiels du fonctionnement d'un club de football amateur :



**ACCÈS AUX
INSTALLATIONS**



**ACCUEIL ET
RÈGLES DE BASE**



**MATÉRIEL ET
ÉQUIPEMENTS
INDIVIDUELS**



**DÉPLACEMENTS
ET TRANSPORTS**



**GESTION
DES EFFECTIFS
ET DES FLUX**



**FONCTIONNEMENT
ADMINISTRATIF**





ACCÈS AUX INSTALLATIONS

- L'accès aux installations est limité au maximum, régulé, et adapté :
 - ➔ Condamnation temporaire de l'accès aux vestiaires et aux douches
 - ➔ Maintien des portes des locaux ouvertes pour limiter la manipulation des poignées et permettre une aération/ventilation régulière des espaces en intérieur
 - ➔ Respect des règles de distanciation pour les encadrants utilisant des espaces de travail en intérieur
 - ➔ Fermeture des bancs de touche (à matérialiser à l'aide d'une signalétique adaptée)
- Des règles strictes d'accès et d'utilisation des sanitaires sont définies, les toilettes étant un lieu de contamination sensible avec un développement microbien élevé :
 - ➔ Désinfection des espaces et mise à disposition de produits de nettoyage des mains
 - ➔ Analyse des points d'eau pour le nettoyage des mains (de préférence en extérieur)
- Un nettoyage et une désinfection des locaux selon les règles gouvernementales sont effectués au moins une fois par jour.
- Un espace de stockage du matériel sanitaire (gel hydroalcoolique, gants, visières, masques, ...) est défini et son accès est strictement contrôlé.
- Des installations provisoires sont prévues à proximité des terrains : poubelles sans couvercle et espace de lavage du matériel sportif utilisé.
- Des mesures d'anticipation sont prises pour éviter un afflux de personnes dans les espaces couverts en cas de phénomènes météorologiques exceptionnels rendant les mesures de distanciation difficiles à respecter.
- Une réunion entre le club et la collectivité locale doit être organisée pour établir et valider l'ensemble du protocole de reprise et évoquer les problématiques liées à l'utilisation commune des installations et équipements sportifs par plusieurs associations, le cas échéant.



ACCUEIL ET RÈGLES DE BASE

- Les « Gestes Barrière » sont affichés et visibles par tous et rappelés régulièrement par les encadrants
- La consigne est donnée aux licenciés d'arriver vêtus de leur tenue d'entraînement, l'accès aux vestiaires et aux douches n'étant pas autorisé
- Du gel hydroalcoolique est mis à disposition des pratiquants et encadrants :
 - ➔ Nettoyage des mains obligatoire à l'arrivée sur site, avant et après chaque séance pour tous les pratiquants et encadrants
 - ➔ Lavage des mains avant et après chaque activité physique
- Les crachats sont interdits.
- De nouveaux modes pour se saluer sont à imaginer, dans le respect des gestes barrière (sans contact : pas de poignée de mains, bise, ou check)
- Aucun repas ne peut être pris dans les locaux fermés des équipements sportifs
- Nettoyage complet des tenues de sport après chaque entraînement dès le retour au domicile obligatoire :
 - ➔ Lavage à 60°C puis, lorsque c'est possible, séchage au sèche-linge
 - ➔ Si celui-ci ne peut être respecté, prévoir lavage habituel avec « quarantaine » de la tenue pendant 3 jours





MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS INDIVIDUELS

- Des consignes temporaires relatives aux équipements individuels des joueurs sont données :
 - ➔ Gourde remplie et chasuble individuels
 - ➔ Etiquetage des vêtements
 - ➔ Espace individuel de stockage des sacs personnels en bord de terrain, dans le respect des mesures de distanciation
- Il est rappelé que les encadrants doivent préparer des séances avec un minimum de matériel possible. En cas d'utilisation de matériel :
 - ➔ Tout matériel de renforcement musculaire demeure individuel pour toute la durée de la séance et est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
 - ➔ Les ballons doivent être nettoyés et désinfectés après toute utilisation.
- Une personne (éducateur ou bénévole dédié) est chargée de l'installation, de la manipulation, du nettoyage systématique entre chaque séance, puis du rangement du matériel club utilisé (ballons, coupelles, plots, ...)
- Le port du masque est obligatoire pour les encadrants et éducateurs pendant les temps d'accueil et de départ des licenciés ; il est fortement recommandé pendant les temps de pratique.
- Le passage de ballon entre deux pratiquants est autorisé dans le strict respect des gestes barrières et de la distanciation physique



DÉPLACEMENTS ET TRANSPORTS

- L'abandon des solutions de covoiturage devra être recommandé temporairement :
 - ➔ 1 véhicule pour 1 licencié/1 famille
- L'utilisation des minibus n'est pas recommandée, mais dans le cas où elle est nécessaire, des règles strictes d'utilisation sont mises en place :
 - ➔ Une place laissée libre entre chaque occupant
 - ➔ Port du masque obligatoire pour tous les occupants du véhicule (dès 11 ans)
 - ➔ Nettoyage et désinfection avant et après chaque utilisation du véhicule du club



GESTION DES EFFECTIFS ET DES FLUX

- Un accès pour l'arrivée au stade et un autre pour le départ sont définis et matérialisés pour éviter les croisements sur l'ensemble des installations :
 - ➔ Fléchages au sol ou muraux pour tous les espaces de circulation piétonne
- L'accès aux séances n'est possible que pour les personnes préalablement inscrites :
 - ➔ Inscription obligatoire pour chaque séance auprès de l'encadrant
- Tenue d'un registre de tous les participants pour toute séance organisée par le club. Conservation des données de chaque séance pendant 3 semaines par l'encadrant (*Voir détails dans "Fonctionnement administratif"*)
- Un planning d'utilisation des terrains est établi dans le strict respect des règles en vigueur relatives au nombre maximal de personnes pouvant être présentes (10 personnes dont les membres de l'encadrement au maximum au même moment et au même endroit)
- Les créneaux de pratique sont espacés de 30mn minimum entre la fin d'une séance et le début d'une autre sur le même espace de pratique, afin de permettre le nettoyage du matériel et réguler les flux de personnes.
- Une zone d'attente pour les pratiquants est matérialisée à proximité du terrain avant participation à une séance :
 - ➔ Balisage de l'espace et marquages au sol
 - ➔ Il est recommandé que la gestion de cet espace soit confiée à un encadrant/bénévole dédié.
- Pour les activités sportives, les distances suivantes sont obligatoirement respectées :
 - ➔ Au moins 2 m entre l'intervenant et le sportif
 - ➔ Au moins 5 m (marche) ou 10 m (course) entre les joueurs en mouvement
 - ➔ Au moins 4 m² d'espace individuel à l'arrêt et lors des temps de pause
 - ➔ Au moins 2 m entre 2 joueurs lors de courses latérales (couloir entre 2 joueurs)
- Aucun public (familles et autres) n'est autorisé pendant les séances.



FONCTIONNEMENT ADMINISTRATIF

- Une personne référente sanitaire (*ou un groupe de personnes*) est chargée de l'élaboration, coordination et suivi du protocole sanitaire dans chaque club.
 - ➔ Désignation d'un « GPS COVID » : personne ou commission Garante du Protocole Sanitaire
- L'ensemble des membres du club (*encadrants, éducateurs, joueurs et familles de joueurs*) sont sensibilisés aux nouvelles règles de fonctionnement du club mises en place pour la période de crise sanitaire :
 - ➔ Utilisation de tous moyens de communication habituels du club
- L'organisation des clubs, des réunions et de l'ensemble du fonctionnement et de gestion administrative est adaptée aux mesures de distanciation physique.
- Un registre de l'ensemble des personnes présentes (*administratifs, encadrants, éducateurs, joueurs*) est tenu pour un traçage efficace en cas de contamination d'un ou plusieurs membres :
 - ➔ Coordonnées devant y figurer : date, lieu, prénom, nom, téléphone et coordonnées du référent du groupe
 - ➔ Destruction du registre 3 semaines après l'organisation d'une séance selon les procédures CNIL et dans le respect des règles RGPD en vigueur
 - ➔ Sous renseignement du médecin traitant d'un malade COVID, les équipes de l'Assurance Maladie chargées des enquêtes sanitaires se chargeront d'appeler les « personnes contact »
- L'ensemble des activités non sportives se déroulant en intérieur devront être suspendues (*goûters, etc.*)



2 LES CONDITIONS MÉDICALES

LA REPRISE DU JOUEUR

EVALUER LES RISQUES INDIVIDUELS

Le virus Covid-19 étant toujours circulant, il est impératif avant toute reprise du sport d'évaluer s'il y a un risque pour sa santé et s'il existe le moindre symptôme physique de maladie. Chacun doit faire sa propre auto-évaluation et respecter les règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

Avant de sortir de chez soi		
L'EFFORT NE DOIT PAS COMMENCER	En cas de survenue d'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>) - Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>) - Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>) - Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort - Perte brutale du goût ou de l'odorat - Fatigue anormale - Température supérieure ou égale à 38° - Toux sèche - Courbatures et douleurs articulaires 	ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL

↳ **PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / NE PAS VENIR AU STADE** ←

Pendant l'activité physique		
L'EFFORT DOIT ÊTRE ARRÊTÉ	En cas de survenue d'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>) - Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>) - Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>) - Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort - Perte brutale du goût ou de l'odorat - Fatigue anormale - Température supérieure ou égale à 38° - Toux sèche - Courbatures et douleurs articulaires 	ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL

↳ **ARRÊTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** ←



LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES 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 toute 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° ou > +30° 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>

REPRISE DU FOOTBALL

Il convient de distinguer 5 situations différentes concernant le sportif :

Il est malade (*du Covid-19 ou pas*)

=> Pas de reprise du sport. Isolement à domicile et avis médical

Il a eu la maladie Covid-19 avec hospitalisation (*forme grave*)

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant et médecins spécialistes (cardiologues, pneumologues, infectiologues ou autres)

Il a eu la maladie Covid-19 sans hospitalisation (*forme bénigne*) ou une symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 ou en contact avec des malades confirmés

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant.

Il n'a eu aucune infection ces derniers mois mais il a une pathologie chronique et une absence d'activités physiques pendant de long mois

=> reprise de l'activité sportive progressivement comme après toute interruption prolongée, il est **conseillé** de consulter un médecin avant la reprise

Il n'a eu aucune infection ces derniers mois

=> reprise de l'activité sportive progressivement comme après toute interruption prolongée



REPRISE DE LA LICENCE COMPETITION SAISON 2020-2021

Un certificat médical d'absence de contre-indication (*tous les 3 ans*) ou le questionnaire [QS-SPORT CERFA 15699](#) prévu (*entre la période de 2 certificats médicaux*) est nécessaire pour l'obtention de la licence.

Mais le licencié devra obligatoirement répondre au questionnaire complémentaire ci-dessous avant de prendre une licence :

- Ce questionnaire n'est pas à transmettre au club, ni au district, ni à la ligue, ni à la fédération.
- Il est une aide précieuse pour identifier la nécessité d'une consultation chez le médecin traitant avant la reprise d'activité physique intense ou répétée.

QUESTIONNAIRE FFF COVID-19

OUI / NON	Avez-vous de la fièvre > 38°C ?
OUI / NON	Avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous une difficulté à respirer ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous noté une forte diminution de votre goût ou de votre odorat ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous un mal de gorge ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous des douleurs musculaires ou des courbatures inhabituelles ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous des éruptions cutanées ou des engelures ces derniers jours ?
OUI / NON	Avez-vous de la diarrhée ou des vomissements ces dernières 24 heures ?
OUI / NON	Avez-vous une fatigue inhabituelle ces derniers jours ? Si OUI (répondre à la question ci-dessous)
OUI / NON	Cette fatigue vous oblige-t-elle à vous reposer plus de la moitié de la journée ?
OUI / NON	Êtes-vous dans l'impossibilité de vous alimenter ou de boire depuis 24 h ou plus ?
OUI / NON	Dans les dernières 24 h, avez-vous noté un manque de souffle INHABITUEL lorsque vous parlez ou faites un petit effort ?
OUI / NON	Avez-vous été en contact avec de personnes ayant eu la maladie COVID-19 ou suspectes depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous consulté un médecin pour des symptômes se rapportant à la maladie COVID19 depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous eu une radiographie pulmonaire ou un scanner thoracique depuis février 2020 ?
OUI / NON	Avez-vous été hospitalisé pour une suspicion ou une maladie COVID-19 ?
OUI / NON	Avez-vous eu des tests PCR ou sérologiques positifs pour la maladie COVID-19 ?

LE SPORTIF DEVRA ABSOLUMENT CONSULTE LE MEDECIN AVANT LA SIGNATURE DE LA LICENCE S'IL

- ⇒ a eu le Covid-19
- ⇒ a été en contact avec un malade du Covid-19
- ⇒ a une pathologie chronique et n'a pas fait de sport depuis plus de 3 mois
- ⇒ a répondu "OUI" à une des questions ci-dessus



3 LES CONDITIONS SPORTIVES

LA REPRISE DE L'ACTIVITE

RAPPEL	
S'IL EXISTE LE MOINDRE SYMPTÔME PHYSIQUE DE MALADIE (Auto-évaluation et questionnaire FFF-Covid-19)	
Avant de venir à l'entraînement,	PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / consulter un médecin
Pendant l'activité physique	ARRETER L'ACTIVITE PHYSIQUE / consulter un médecin
SYMPTÔMES À SURVEILLER	<ul style="list-style-type: none"> - Douleurs thoraciques (<i>dans la poitrine</i>) - Dyspnée (<i>essoufflement anormal</i>) - Palpitations (<i>sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement</i>) - Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort - Perte brutale du goût ou de l'odorat - Fatigue anormale - Température supérieure ou égale à 38° - Toux sèche - Courbatures et douleurs articulaires



RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout en respectant la distanciation physique, la reprise de l'activité physique individuelle doit être progressive **en durée et en intensité**.

Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive**. Le corps doit être réadapté à l'effort afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique	Peut se faire uniquement 14 jours après la guérison totale
Les séances d'activité	Ne doivent pas dépasser 40mn/jour et se limiter à 2 séances/semaine durant les 2 premières semaines
L'intensité de l'effort	Ne doit pas dépasser 80% de la FMT (<i>Fréquence Cardiaque Maximale Théorique</i>) Mode de calcul $(220 - \text{âge}) \times 0,8 = \text{Nombre de battements cardiaques par minute}$ à ne pas dépasser durant les 2 premières semaines

RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT LIÉ À LA MALADIE COVID 19

La reprise du sport ne peut s'effectuer qu'après un avis médical et selon les recommandations identiques à l'arrêt prolongé en respectant la progressivité en durée et en intensité.

Devant l'apparition de tout nouveau symptôme durant la reprise après une maladie COVID-19, même après plusieurs semaines de guérison, un avis médical est obligatoire.

