



Plan de déconfinement

Fédération Multisports Adaptés

Mesures pour une reprise
de la pratique sportive adaptée
à partir du 08 juin 2020 jusqu'au 1er juillet 2020

8 juin 2020

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	2
Les « six règles d'or »	3
CADRE GÉNÉRAL DE LA PRATIQUE SPORTIVE	4
PRATIQUE SPORTIVE	7
PUBLICS	7
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	8
Sports, Matériel sportif, Clubs sportifs, Praticants (Sportifs, Moniteurs, Volontaires)	
SIGNES OU SYMPTÔMES ÉVOCATEURS	14
LIENS UTILES	15
SUPPORTS VISUELS	16
SOURCES	19



PRÉAMBULE

Au moment où l'ensemble de la population se dirige vers un déconfinement de plus en plus important et aspire à retrouver une vie qui se rapproche le plus possible de celle qui avait cours avant la crise sanitaire que nous connaissons, la Fédération Multisports Adaptés a souhaité accompagner la **troisième phase du déconfinement** par un document reprenant les consignes importantes à respecter dans le cadre d'une éventuelle reprise progressive des activités sportives.

Ce document, destiné aux clubs sportifs affiliés et aux membres pratiquants dans ces clubs, rappelle le cadre fixé par les autorités afin de les accompagner dans le **processus de relance de leurs activités sportives dans des conditions de sécurité optimale**.

Il est établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires et des décisions applicables à partir du **08 juin 2020**. Les mesures édictées s'appliquent à la troisième phase du plan de déconfinement et seront mises à jour en fonction de l'évolution de la situation, dans un souci permanent de **protection de l'ensemble de nos publics**.

Etant donné les **spécificités de notre public**, la diversité des problématiques rencontrées par nos membres, la liste des mesures évoquées ici est naturellement **non exhaustive**.

Le nombre de sports pratiqués au sein de la fédération ne nous permet pas de donner des consignes spécifiques pour chacun d'eux. Nous vous renvoyons à ce sujet vers le document produit par l'Adeps : « **Guide Général de reprise** ». Pour les sports qui ne sont pratiqués que dans notre fédération, la FéMA a établi des documents reprenant des consignes spécifiques par sport.



Les "Six Règles d'or"

Nous vous invitons à rappeler à vos membres le respect des "six règles d'or", en ce qui concerne les comportements individuels :



Hygiène

Les mesures d'hygiène comme se laver les mains ou ne pas faire la bise restent indispensables.



Extérieur

Privilégier les activités extérieures. Le cas échéant, la pièce doit être suffisamment ventilée.



Personnes à risques

Prendre des précautions supplémentaires quand on est en présence de personnes à risques.



Bulle élargie

Il est possible d'avoir des contacts plus rapprochés avec dix personnes différentes par semaine en plus du foyer (= bulle personnelle élargie). Ce droit est individuel. Ces dix personnes peuvent par ailleurs changer chaque semaine.



Distances de sécurité

Les distances de sécurité restent d'application sauf pour les personnes d'un même foyer, pour les enfants de moins de 12 ans entre eux et pour les personnes de la bulle élargie. Quand la distance de sécurité ne peut pas être respectée, il est nécessaire de porter un masque; les réunions de groupe sont restreintes à dix personnes maximum, enfants compris. Cela vaut pour toutes les réunions, indépendamment qu'elles aient lieu au domicile ou en dehors de celui-ci (ex : parc ou restaurant).

La FéMA demande à l'ensemble de ses clubs affiliés de respecter scrupuleusement les six règles d'or, d'appliquer et de faire appliquer, en toutes circonstances, les gestes barrières et mesures de distanciation physique fixées par les Autorités.

CADRE GÉNÉRAL DE LA PRATIQUE SPORTIVE

A partir du 8 juin, les activités sportives sans contact pourront reprendre, qu'elles soient à l'extérieur ou à l'intérieur, exercées en amateur ou à un niveau professionnel, de compétition et d'entraînement, aux conditions suivantes :

les cours et entraînements sportifs doivent avoir lieu :

- > **dans un contexte organisé**, notamment par un club ou une association ;
- > **en groupe de maximum 20 personnes** ;
- > **sous la surveillance d'un entraîneur** présent à tous les entraînements ;
- > **dans le respect de la distance d'1,5 mètre** entre chaque personne.

les compétitions sportives peuvent avoir lieu pour les sports sans contact et à huis clos ;

les compétitions sportives avec et sans contact à huis clos peuvent reprendre pour les moins de 12 ans.

les salles et les espaces de fitness peuvent également rouvrir à l'exception des saunas et zones wellness.

Certaines exceptions demeurent :

- > **les sports de contact**, comme les sports de ballons ou les arts martiaux, doivent toujours se limiter à un entraînement dit « sans contacts », donc dans le respect des distances sociales et des règles fixées plus haut. Cette restriction ne concerne pas les enfants de moins de 12 ans ;
- > **les vestiaires et les douches** ne sont toujours pas accessibles ;
- > **les piscines** restent fermées jusqu'au 30 juin inclus.



CADRE GÉNÉRAL DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Bien évidemment, les toilettes et les distributeurs automatiques peuvent rester en service. L'accessibilité du DEA doit être garantie.

Les buvettes et cafétérias de nos clubs et centres sportifs peuvent dès à présent rouvrir moyennant le respect du protocole du secteur HORECA

A partir du 1er juillet 2020 de nouveaux assouplissements pourraient être confirmés tels que :

- > **toutes les activités sportives Indoor et Outdoor** seront de nouveau autorisées (y compris les sports de contact) ;
- > **les leçons et entraînements** pour l'ensemble des sports seront élargis à un maximum de 50 personnes ;
- > **la présence d'un public assis** de maximum 200 spectateurs aux compétitions sportives sera à nouveau autorisée, dans le respect des règles de distanciation sociale.





CORONAVIRUS
COVID-19

Déconfinement et sport

PHASE 3

DÈS LE 8 JUIN, NOUS POURRONS PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE **ENCADRÉE**, À CONDITION DE RESPECTER LES PROTOCOLES QUI SERONT ÉLABORÉS POUR ORGANISER NOS SÉANCES EN TOUTE SÉCURITÉ :

<p>✓ Outdoor</p> <p>AUTORISÉ</p>	<p>✓ Indoor *</p> <p>AUTORISÉ</p> <p><small>*en aérant au maximum le local</small></p>	<p>✓ En respectant une distance physique</p> <p>AUTORISÉ</p> <p>1m50 min.</p> <p><small>*sauf pour les moins de 12 ans</small></p>	<p>✓ Compétitions sans contact et sans spectateur</p> <p>AUTORISÉ</p>	<p>✓ Présence obligatoire d'un entraîneur *</p> <p>AUTORISÉ</p> <p>+20</p> <p><small>*pour 20 sportifs maximum, idéalement toujours les mêmes</small></p>
<p>✗ Les piscines</p> <p>INTERDIT</p>	<p>✗ Les sports de contact *</p> <p>INTERDIT</p> <p><small>*sauf pour les moins de 12 ans</small></p>	<p>✓ Les salles de fitness</p> <p>AUTORISÉ</p>	<p>✓ Avec des précautions pour l'entraîneur *</p> <p>AUTORISÉ</p> <p><small>*port du masque, distance, visière, etc</small></p>	<p>✓ L'accès aux buvettes *</p> <p>AUTORISÉ</p> <p><small>* en respectant les règles de l'Horeca</small></p>
<p>✗ L'accès aux douches communes</p> <p>INTERDIT</p>	<p>✗ L'accès aux vestiaires</p> <p>INTERDIT</p>	<p>✗ Les rassemblements au-delà de 21 personnes</p> <p>INTERDIT</p> <p>>20</p>	<p>DÈS LE 1^{ER} JUILLET, SI LES CONDITIONS SANITAIRES LE PERMETTENT, CE CADRE DE REPRISE SERA ENCORE ÉLARGI.</p>	

Bon à savoir

- LA PRATIQUE **LIBRE** D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EST AUTORISÉE EN RESPECTANT LES 6 RÈGLES D'OR.
- IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE LAVER LE MATÉRIEL COMMUN AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION.

- LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE, UNE DISTANCE PHYSIQUE SUPÉRIEURE À 1M50 EST TOUJOURS RECOMMANDÉE, EN ÉVITANT AU MAXIMUM LES SITUATIONS DE RAPPROCHEMENT, COMPTE TENU DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT.

Les protocoles et la FAQ sont à découvrir sur www.sport-adepts.be

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
SPORT-ADEPTS.BE

 ADEPS
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



PRATIQUE SPORTIVE

La FéMA rappelle l'importance, autant que possible, de maintenir une activité physique dans le respect des mesures sanitaires édictées. La pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé.

La FéMA partage les difficultés perçues par ses clubs sportifs face aux contraintes liées à une reprise conditionnée des activités sportives. Les mesures établies dans ce plan de déconfinement s'inscrivent dans le cadre sanitaire en vigueur, afin de protéger **nos publics, bien souvent les plus vulnérables**, des conséquences graves dues à l'infection au covid-19.

Malgré une baisse de la fréquence de contamination, la circulation du virus est toujours présente sur le territoire, ce qui amène la FéMA à encourager la reprise sportive **progressive et maîtrisée** pour limiter les risques encourus.

PUBLICS

Une des six Règles d'or édictée par le CNS stipule qu'il faut « **prendre des précautions supplémentaires, quand on est en présence de personnes à risques** ».

La Fédération rappelle que le public concerné par les activités et événements en sports adaptés présente de nombreux facteurs de risques, de contamination ou de propagation du virus : publics sensibles aux infections respiratoires et leurs conséquences, mise en application difficile des outils de prévention de base (mettre un masque, se laver les mains régulièrement...), proximité liée au handicap durant la pratique sportive ou sur le site d'accueil notamment pour le handicap lourd,...

La Fédération indique à ses membres, que la **reprise progressive d'une activité physique est autorisée dans des conditions de sécurité sanitaire raisonnables** (dans le respect des consignes fixées précédemment).



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Aux clubs sportifs et pratiquants en vue de la reprise de l'activité sportive à partir du 08 juin

Afin de sécuriser la reprise de la pratique au sein des clubs sportifs, la Fédération Multisports Adaptés instaure une série de mesures, recommandées ou indispensables, respectant les règles sanitaires édictées ainsi que les protocoles de reprise sportive.

Chaque club sportif est invité à mettre en place un dispositif permettant d'accueillir ses membres dans le respect de ces conditions.

Dans un cadre de reprise d'activités sportives, organisées par un club sportif, il appartient à chacun de faire preuve de responsabilité individuelle dans l'application des règles sanitaires et des consignes de la Fédération.



Sports

> **Sports spécifiques** : Des fiches sportives pour certaines disciplines ont été édictées par la FÉMA dans le cadre d'une reprise modérée de la pratique. Elles reprennent toute une série de **mesures spécifiques** qui vous aideront à mettre en place la reprise sportive.

> **Autres sports** : pour tout autre sport, se référer aux différentes mesures édictées dans le **Guide général de reprise discipline par discipline de l'Adeps**.

Pour **tout autre sport** non repris dans les documents ci-énumérés, n'hésitez pas à nous contacter pour mettre en place un processus de reprise sportive.

Matériel sportif

> **L'usage d'équipements et de matériel durant la séance doit être individuel** : accessoires, fauteuils, balles/ballons, bouteille, tenue vestimentaire (pas de textiles partagés, lavage à 60° après la séance). Utilisation d'un seul fauteuil dédié pour une activité. À la fin de la séance, désinfection du matériel personnel et spécifique utilisé.

> **Partage de matériel déconseillé** : Idéalement chaque pratiquant doit être titulaire de son matériel sportif pour un usage individuel.

> **Les équipements de protection individuels** (casque, gilet ...) doivent être utilisés par une seule personne (prévoir marquage personnel ou numérotation) et systématiquement désinfectés après usage.

> **Prévoir un protocole de nettoyage** du matériel personnel après la séance et des points de contact (tables, poignées...).

> **L'accès aux espaces de rangement doit être limité** et respecter les mesures de distanciation physique.



Clubs sportifs

- > **Première étape:** l'évaluation de la possibilité pour le club sportif de respecter certaines mesures sanitaires en vue d'une reprise d'activités.

- > **Espaces de pratique sportive :** privilégier la pratique sportive en extérieur, aménager l'espace en cas de pratique à l'intérieur (ouverture des portes et fenêtres), éviter les longs déplacements, garder une distance minimale d'1.5m entre chaque participant.

- > **Réunions du comité:** dans le respect strict des règles de distanciation physique, avec port du masque. Les réunions en visioconférence restent à privilégier, pour éviter les déplacements.

- > **Registre de présences:** mise en place d'un document répertoriant les personnes présentes lors des activités, en vue d'un traçage éventuel rapide, en cas de contamination d'un membre.

- > **Mise en place d'affichages** nécessaires à l'information préventive et de signalétiques pour la gestion des flux de circulation des publics, afin d'empêcher les risques de brassage et de respecter la distanciation physique. Pour exemples : barrières et sens de circulation pour éviter les croisements, marquages et repères éventuels au sol ou en hauteur, indiquer les périmètres de pratique, signalétique préventive aux gestes barrières, consignes de distanciation, maintien « ouvert » des portes/portillons le temps de la séance pour éviter tout contact...

- > **Sensibiliser les encadrants** sur l'application des consignes sanitaires et le contrôle des bonnes pratiques de prévention et de protection durant la séance, de la distanciation physique, de l'application des gestes barrières, des sportifs présents (20 maximum) et de la prévention des risques de contacts.

Clubs sportifs

- > **Prévoir sur l'espace de pratique un point de lavage, avec du gel hydro-alcoolique** (en complément du gel personnel des pratiquants), des produits détergents-désinfectants, du papier jetable (essuyage non-partagé) et des sacs poubelles. Éviter les sèche-mains soufflants qui provoquent la diffusion de gouttelettes dans l'air ambiant.
- > **Assurer une sensibilisation des participants aux gestes barrières**, aux consignes sanitaires et mesures de distanciation physique, à chaque début de séance. Utilisation de pictogrammes en vue de public spécifique. (cf. fin document)
- > **Compétitions** : Oui pour autant qu'il s'agisse d'un sport sans contact et sans public. Pour les sports de contact les compétitions pourront reprendre le 1er juillet 2020. A partir du 1er juillet 2020, les compétitions en présence d'un public assis jusqu'à 200 personnes pourront également reprendre et ce pour tout type de sport et dans le respect du protocole applicable.
- > **Événements sportifs** de grande ampleur et **manifestations** grand public: non autorisé.
- > **Public** : non autorisé.
- > **Stages** : veuillez vous référer au protocole stages sportifs. Néanmoins, en cas de présence de jeunes fragilisés dans le cadre de stages mixtes, les gestes barrières doivent être respectés quel que soit l'âge du participant.

Pratiquants (sportifs, moniteurs, volontaires)

- > **État de santé** : Annuler l'activité en cas de fièvre ou signes physiques évocateurs d'infection dans les 48 heures précédant celle-ci (frissons, fatigue inhabituelle, toux, maux de tête, rhume, perte de l'odorat récente, diarrhées, nausées/vomissement, chute inexplicée).
- > **Pour les personnes ayant contracté le Covid-19**, une consultation médicale s'impose avant la reprise.
- > **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.
- > **Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, personnes diabétiques, présentant des maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales et personnes dont le système immunitaire est affaibli**, nous préconisons un avis médical avant la reprise.
- > **Vigilance** : reprise avec une intensité modérée et progressive.
- > **Distance** : le moniteur qui encadre un groupe de 20 personnes devra maintenir une distance de 5m ou s'équiper de matériel de protection (visière, plexiglas,...). Eviter les contacts rapprochés lors des activités d'hyperventilation.
- > **Superficie** : Prévoir une superficie minimum de 10 m² par participant.
- > **Port du masque personnel** : conseillé avant (transports) et après l'activité, et lors d'interruptions prolongées de celle-ci. Positionné sur la bouche et le nez. Déconseillé durant l'effort physique.

Pratiquants (sportifs, moniteurs, volontaires)

- > **Gel hydroalcoolique personnel/par bulle de participants** : conseillé. Utilisation à l'arrivée, puis régulièrement pendant l'activité, notamment en cas de contacts avec des personnes ou du matériel.
- > **Volontaires** : respecter les consignes sanitaires et médicales. Distanciation physique recommandée. Une charte à destination des volontaires est en cours de rédaction par les instances fédérales.
- > **Présence de proches, tiers personnes ou dirigeants** déconseillée sur l'espace de pratique. Le cas échéant, le port du masque est requis. Rappel : 20 personnes maximum (actives ou non) sont autorisées sur l'espace de pratique.
- > **Matériels et équipements** doivent être à usage individuel (rubrique « Matériel » ci-dessus).
- > **Fermeture des espaces d'accueil, vestiaires, et douches** : il est nécessaire d'arriver en tenue sportive et d'anticiper les problématiques de toilettes et sondage. Néanmoins les toilettes restent disponibles. Respecter les consignes fixées par l'association et/ou le règlement sanitaire des lieux de pratique édité par le gestionnaire du site.

SIGNES OU SYMPTÔMES ÉVOCATEURS

Il est important de s'assurer du bon état de santé des participants, en toute responsabilité individuelle et collective, compatible avec la reprise d'une activité sportive, en répondant aux questions suivantes :

Avez-vous été atteint du covid-19 dans les 15 derniers jours ?

Avez-vous présenté dans les 8 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants:

- De la fièvre (température égale ou supérieure à 37,8°C) ?
- Des courbatures ?
- De la toux ?
- Des signes ORL : rhume, angine, pharyngite (en dehors de la rhinite ou d'une conjonctivite allergique diagnostiquée) ?
 - Des maux de tête inhabituels ?
 - Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) ?
 - Une fatigue inhabituelle ?
 - D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ?

Avez-vous été en contact avec une personne atteinte du covid-19 dans les 14 derniers jours ?

Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ?

En cas de réponse positive à au moins une des questions précédentes, ne pas participer à l'activité et demander un avis médical.



LIENS UTILES

- > De manière générale, plus d'informations en ligne sur www.info-coronavirus.be
- > Plus précisément en ce qui concerne le secteur sportif, FAQ consultable sur le site internet www.sport-adepts.be
- > Protocoles secteur sportif:
 - Le protocole de reprise des activités sportives en intérieur
 - Le protocole de reprise des activités sportives en extérieur
 - Le protocole de reprise des activités fitness
 - Le protocole d'organisation des Points Verts
 - Le protocole d'organisation des stages sportifs
- > Un guide général de reprise discipline par discipline



SUPPORTS VISUELS

Pour une communication auprès de vos sportifs

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES VIRUS COMME LE CORONAVIRUS COVID-19 OU LA GRIPPE SAISONNIÈRE ?

1

LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS.



2

UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER. UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS. JETEZ-LE ENSUITE DANS UNE POUBELLE FERMÉE.



3

SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR À PORTÉE DE MAIN, ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE.



4

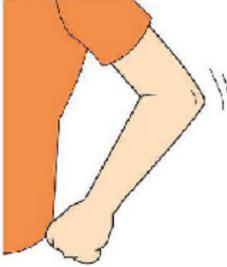
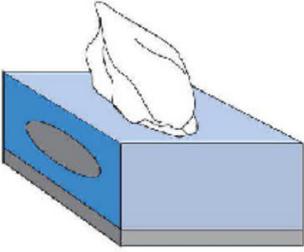
RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE.



TOUTES LES INFORMATIONS SUR
www.info-coronavirus.be

SUPPORTS VISUELS



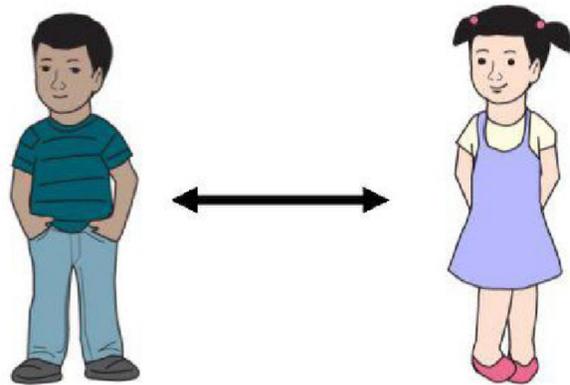
<p>se laver les mains</p> 	<p>éternuer</p> 	<p>se moucher</p> 
<p>ne pas serrer les mains</p> 	<p>ne pas embrasser</p> 	<p>coude</p> 
<p>main</p> 	<p>gel hydroalcoolique</p> 	<p>mouchoir en papier</p> 

SUPPORTS VISUELS

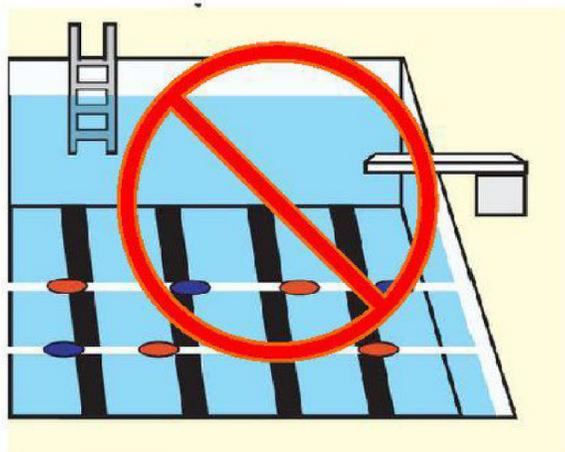
exercice physique



rester à distance



piscines fermées



SOURCES

- > Association Interfédérale du Sport Francophone (AISE)
- > Adeps
- > Pyramide France
- > SPF Santé Publique
- > Fédération Française de Handisport





Fédération Multisports Adaptés asbl (FéMA)

Siège Social: CHAUSSÉE DE HAECHT, 579/40 | B-1031 BRUXELLES

081 777 818 | info@sportadapte.be | www.sportadapte.be

Suivez-nous sur Facebook

Merci à nos partenaires :

