

# Plan de reprise –Activités de la MJC

## Rappel de nos objectifs prioritaires :

- Préserver la santé et la sécurité des salariés, des intervenants, du public accueilli,
- Rassurer les adhérents et/ou les financeurs,
- Limiter les pertes financières.

## **A- Hiérarchiser les activités devant reprendre en priorité**

Le plan de reprise concerne prioritairement les activités Adultes.

Après plusieurs échanges entre les instances de la MJC, les intervenants d'activités, un tableau exhaustif a permis de préciser les activités qui pouvaient potentiellement redémarrer et celles qui étaient suspendues jusqu'à la fin de la saison. La reprise de l'activité se fera en extérieur pour un grand nombre d'activités et quelques-unes en intérieur au regard des dernières décisions gouvernementales.

Même si le critère d'âge n'est pas une base de sélection, une concertation « responsable » entre les intervenants et les usagers nous ont amenés à des propositions de non –reprise au regard des principes de prévention et la sécurité soit pour l'intervenant ou le participant.

## Activités qui ne reprennent pas :

- **Calligraphie, Enluminure, Cuisine du monde, Histoire de l'Art, Patchwork, Peinture sur porcelaine, Rythme et Mouvement.**

Les activités enfants et jeunes sont suspendues et feront l'objet d'une étude ultérieure au regard des préconisations gouvernementales. A l'heure actuelle, la pratique des activités Danse, Théâtre *ne sont pas compatibles avec les mesures de distanciation recommandée et le port du masque est une contrainte à la pratique de ces activités.*

Bien entendu, le plan de reprise prend en compte toutes les obligations sanitaires et sécuritaires.

## Les trois principes fondamentaux :

- 1) La distanciation sociale ou physique selon la pratique d'activité,
- 2) L'hygiène des mains doit-être scrupuleusement respectée,
- 3) Le port du masque systématique dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

Cf-note « Préconisations du Haut Conseil de la santé publique » (page 4-5-6)

## B- Le pilotage de la reprise d'activité

Le pilotage du plan de reprise est confié au directeur de la MJC. En fonction des activités relancées et des équipements utilisés, il identifie les postes et le nombre de salariés nécessaires pour cette reprise.

Il propose un référent Covid-19 par équipement utilisé et/ou activités.

**Maison de la Danse** : Dominique Coquelet- Directeur

**Chêne Fournier** : Catherine Jovelin-Genuist –Assistante de direction Les missions de ce référent sont les suivantes :

- Gérer l'affichage obligatoire et les cheminements définis pour les entrées et les sorties,
- Installer et s'assurer que le matériel de désinfection est toujours fonctionnel (solution hydro-alcoolique, matériel de désinfection pour le nettoyage du mobilier en cas d'utilisation (chaise, pupitre, table, poignées de portes,...)
- Etre l'interlocuteur de l'intervenant d'activité, lorsqu'un participant signale tous symptômes post activité,
- Réceptionne et centralise les listes des participants par cours et les attestations de reprise,

Les équipements ou sites extérieurs utilisés sont les suivants : (en rouge les activités en extérieur, en bleu celle en intérieur, en vert celle en extérieur et autorisée en intérieur)

- Chêne Fournier (Théâtre-Chant-Guitare- Jeux Gardiens)
- Centre Georges Brassens (Sculpture-randonnée-Sophrologie)
- Maison de la Danse (Qi Gong- Yoga- Zumba-Danse Jazz-Contemporaine-Ligne-Découverte de soi- Pilates-Fitness- Danse Bien Etre- Hip Hop (breaking))

### Utilisation des équipements :

- Elle est conditionnée à l'autorisation municipale (autorisation en date du 29 mai 2020) pour les équipements cités ci-dessus. Bien entendu, leur utilisation nécessite l'application des réglementations de l'Etat (salle de sport, de gym, salle polyvalente et culturelle).
- Un marquage au sol sera effectué afin d'attribuer une zone de distanciation d'au moins 4 m2 jusqu'à 10 m2 (selon les préconisations ministérielles), des cheminements sont créés afin d'éviter tout croisement de personnes.
- L'utilisation des vestiaires sera interdite à la Maison de la Danse,

- L'utilisation de coin cuisine, réfrigérateur sont totalement proscrits,
- Aucun matériel ne pourra être mis à disposition par la MJC (ballons, tapis,...)

**Des protocoles spécifiques sont définis selon les principes suivants :**

**Chêne-Fournier** : accès par une porte - sortie par une autre porte. En cas d'utilisation de chaises : le participant est muni d'une chiffonnette imbibée de solution hydro-alcoolique ou produit désinfectant pour désinfection préventive – à la fin de l'activité le participant désinfecte à nouveau sa chaise.

**Maison de la Danse** : accès salle de danse S1 (sol parquet) par la porte extérieure de la Terrasse (un fléchage sera installé) - lavage des mains (solution hydro-alcoolique) – puis accès à la salle directement (vestiaire inaccessible) – puis sortie par la porte de secours de la salle de danse.

Accès à la salle S2 (sol plastique) par la porte principale de la Maison de la Danse - lavage des mains (solution hydro-alcoolique) – puis accès à la salle directement (vestiaire inaccessible) – puis sortie par la porte de secours de la salle de danse.

Les sanitaires du hall sont interdits. Seul un sanitaire situé en bout de chaque vestiaire sera autorisé par l'intervenant en cas d'urgence. Dans ce cas, la personne doit impérativement se laver les mains avant d'accéder aux toilettes et les désinfecter à la solution hydro-alcoolique avant de réintégrer avant son retour en salle (un point avec le produit sera à disposition).

Il est interdit de rester dans le hall de la Maison de la Danse.

Par ailleurs, toutes les dispositions sont prises pour un nettoyage régulier des locaux et une désinfection après chaque cours est effectuée (poignée de portes, surface d'évolution,...).

Aucune personne ne pourra accéder à un équipement ou une activité sans avoir rempli et signé **l'attestation de reprise d'activités**.

**Obligation des participants :**

- **Chaque participant doit être muni d'un masque à son arrivée à l'activité :**

L'intervenant précisera les consignes données et s'engagera à respecter les consignes données et tous les gestes barrières afin de se protéger et protéger les autres,

- Un participant ayant été décelé positif au COVID ne peut pas reprendre l'activité **sans une autorisation médicale,**

- Chaque participant doit avant son arrivée à l'activité vérifier les gestes de détection des symptômes (température, toux, difficultés respiratoires,) et s'abstenir de venir en cas de doute,
- Chaque participant apportera son propre matériel (tapis, serviette, bouteille d'eau,...)
- Chaque participant à son arrivée devra se faire recenser par l'intervenant,
- Chaque participant après la pratique de son activité devra signaler **obligatoirement et dans les plus brefs délais** toute situation de dégradation de sa santé auprès de **son médecin traitant**. Puis, il informe son intervenant par téléphone, texto de telle manière que la MJC puissent prendre des mesures sur l'organisation de ses activités. Ainsi, ces actions permettront d'assurer le processus de « traçabilité » du virus et permettra aux autorités médicales et sanitaires de prendre les décisions les plus rapides. (consignes sur le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)

### C- Les activités :

- Randonnée terrestre (voir fiche élaborée par le Ministère des Sports- page 7-8). Le co-voiturage est interdit (mesure MJC),
- Danse : (voir fiche élaborée par le Ministère des Sports-page 9),
- Arts énergétiques et martiaux chinois (voir fiche élaborée par le Ministère des Sports- page 10) Qi Gong, Yoga, Pilates, découverte de soi...

Les fiches qui émanent des Ministères sont évolutives, nous sommes dans l'attente des prochaines qui vont être réactualisées sous 48 heures et avant le 02 juin 2020.

- Théâtre, Chant : la pratique est prévue en extérieur avec le respect de la distanciation (plus de 2m) ou à l'intérieur avec un espace de 4m<sup>2</sup> par personne.
- Guitare : possible en extérieur ou en intérieur avec un espace de 4m<sup>2</sup> par participant.
- Jeux-Gardiens : possible en extérieur ou en intérieur espace de 4 m<sup>2</sup> par participant

Chaque cours est nécessairement programmé avec une coupure de 15 minutes. Ce qui permet les flux de personnes et la désinfection des poignées de portes....par l'intervenant en cas d'activités en intérieur. La durée des cours est revue légèrement à la baisse afin de permettre cette organisation préventive et sécuritaire. Certains cours sont dédoublés sur d'autres créneaux horaires.

### D- Les intervenants :

- Ils doivent rappeler avant chaque séance les consignes aux participants,
- Ils doivent obligatoirement recenser les personnes présentes (liste par cours) et ne pas dépasser le nombre autorisé (à ce jour), soit 9 personnes en extérieur.
- En cas d'utilisation d'une salle : veiller à ce que les participants accèdent un par un à la salle et se positionne sur une zone d'évolution disponible la plus éloignée de l'entrée.

- Ils doivent transmettre les listes des présents sous 24h à la personne Référente Covid-19,
- L'intervenant peut exiger le port du masque ou de la visière.

**ANNEXES :**

- Recommandations sanitaires à la reprise d'activité sportive Post confinement
- 10 règles d'or édictée par le club des Cardiologues du sport
- Liste des activités (en vert –reprise)
- ***Planning provisoire de l'utilisation de la Maison de la Danse à la date du 30 mai 2020***
- **J'ai des symptômes du COVID-19 : consignes –Ministère des solidarités et de la santé**

*Dominique Coquelet-Direction MJC Avrillé -30 mai 2020*



# J'ai des symptômes du COVID-19



**Je romps l'isolement uniquement en cas de test négatif ou après guérison**



## ACTIVITES ADULTES

ACTIVITES	Jour	Horaires	Age/niveau	Intervenant	nombre	modalités de reprise	Lieu
AUBERGE ESPAGNOLE	Mercredi	18h00-19h30	deux niveaux	Graciela LANDRIN	2	visio conférence	
CALLIGRAPHIE	Vendredi	09h30-11h30	15 niveaux-15 jours1	Guilaine BIDEY-EMEREAU	11	proposition skype sur 1 séance	
	Vendredi	09h30-11h30	15 niveaux-15 jours2				
CHANT	Mardi	20h15-21h45	adultes	François PICARD	10	en extérieur	Le Chêne fourmier
CUISINE DU MONDE	Samedi	9h15-11h45	6 séances-2 groupes	Saïrent LE ROUCHER	16	Non- 1 séance non faite	
DANSE CONTEMPORAINE	Jeudi	20h15-21h45	adultes	Marie PICHAUD	18	en extérieur	Maison de la Danse
	Samedi	09h30-11h30	adultes(20 séances)	Christine CARTREAU	7	1 à 2 séances en extérieur ou en salle	
DANSE ZUMBA	Mardi	19h15-20h15	adultes	Pauline ORSQUA	30	en extérieur	Maison de la Danse
	Mercredi	19h30-20h30	adultes		40		
	Mercredi	20h30-21h30	adultes		15		
DANSE EN LIGNE	Mercredi	18h45-19h15	avancées	Catherine HUIET	18	en extérieur	Maison de la Danse
	Mercredi	18h15-19h30	avancées		28		
DANSE JAZZ	Lundi	19h00-20h30	adultes	Angélique GUTTER	12	en extérieur	Maison de la Danse
	Lundi	20h30-22h00	adultes		14		
	Mardi	20h30-22h00	avancées		18		
DANSE BIEN ETRE	Vendredi	20h00-21h30	adultes ( 15 séances)	Karine GOURN	19	MDD	Maison de la Danse
DAOYIN YANG SHEN QI GONG	Mardi	17h00-18h30	adultes	Sylvie CHESNEL	15	en extérieur	Maison de la Danse
	Mardi	18h45-20h15	adultes		17		
	Jeudi	09h00-10h30	adultes				
DECOUVERTE DE SOI	Mardi	18h00-19h30	adultes (20 séances)	Marilyne BECKER	7	MDD	Maison de la Danse
	tous les 15 jours	Mardi	19h30-21h00		adultes (20 séances)	6	
ENLUMINURE	Mardi	08h45-11h45	15 niveaux	Sarah DAVID	8		
	Mardi	14h15-16h15	15 niveaux		8		
	Jeudi	16h00-18h00	15 niveaux (17 séances)		8		
HISTOIRE DE L'ART	Lundi	09h00-11h30	adultes (13 séances)	Rose LECOMTE	24		
tous les 15 jours	Lundi	17h30-19h30	adultes (13 séances)		11		
GUITARE	Lundi	20h15-21h15	cours à 4 adultes	Florent CORVAISIER	4	Chêne Fourmier	
	Mardi	19h15-20h15	cours à 4 adultes		3		
	Mardi	20h15-21h15	cours à 4 adultes		4		
	Mercredi	19h15-20h15	cours à 4 adultes		4		
	Mercredi	20h15-21h15	cours à 4 adultes		5		
NATA YOGA	Mardi	09h00-10h15	15 niveaux	Daniel GUERY	20	MDD	
	Mardi	10h15-11h15	voies doucteur		24		
	Mardi	14h00-15h15	15 niveaux		17		
	Mardi	15h15-16h30	15 niveaux		13		
	Mardi	18h20-19h35	15 niveaux		19		
	Mardi	19h40-20h55	inités	14	MDD		
	Mercredi	16h00-17h00	débutants	14			
	Mercredi	17h15-18h30	inités	15			
	Mercredi	18h45-20h00	intermédiaires	15			
	Mercredi	18h45-20h00	débutants	6			
	Mercredi	20h15-21h30	inités	8			
Jeudi	18h30-19h45	débutants/inités	12	MDD			
PATCHWORK	Lundi	14h00-16h30	15 niveaux-15 jours	Sylviane CHASSANG	8		
	Mardi	14h00-16h30	15 niveaux-15 jours		8		
	Vendredi	14h00-16h30	15 niveaux-15 jours		13		
PEINTURE SUR PORCELAINE	Lundi	14h00-16h30	15 niveaux-15 jours-6d	Ariane LANGRIS	4		
	Lundi	14h00-16h30	15 niveaux-15 jours-6d		7		
	Mardi	14h00-16h30	15 niveaux		7		
PILATES	Lundi	14h00-15h00	adultes	Angélique GUTTER	10	MDD	Maison de la Danse
	Lundi	15h00-16h00	adultes	Angélique GUTTER	10		
	Mercredi	9h15-10h15	adultes	Angélique GUTTER	10		
	Mercredi	20h30-21h30	adultes	Anne-Gaëlle LEBLANC	12		
	Jeudi	18h30-19h40	adultes	Angélique GUTTER	10		
Jeudi	19h30-20h30	adultes	Angélique GUTTER	11	MDD	Centre Brassens	
RAFDONNÉE	Vendredi	19h30-17h30	adultes	Annie par des bénévoles	124	groupe de 10	extérieur
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Mardi	09h30-10h30	adultes	Tarak ACHBANI	11	extérieur	Centre Brassens
	Mardi	20h15-21h15	adultes		24		Centre Brassens
	Vendredi	09h30-10h30	adultes		7		Centre Brassens
RYTHME ET MOUVEMENTS	Jeudi	18h15-19h30	adultes	Christine CARTREAU	25		
SOPHROLOGIE	Lundi	18h00-19h30	adultes(25 séances)	Christiane LORIN	7	extérieur	Centre Brassens
	Lundi	19h30-21h00	adultes (25 séances)		17		
THEATRE	Lundi	20h30-22h30	adultes	Florence BONHÉRET	12	Chêne Fourmier	Le Chêne fourmier
	Vendredi	20h30-22h30	Clé Ozepkyr Théâtre		10		
SCULPTURE	Mercredi	19h00-22h00	adultes 3h	Valérie LEBLANC	12	Centre Brassens	Centre Brassens
	Jeudi	9h00-12h00	adultes 3h		11		
	Jeudi	14h00-18h00	adultes 4h		13		
	Mardi	18h40-21h40	adultes 3h		12		
CLUB DE JEUX LES GARDIENS DE LA LEGENDE	Mardi	20h00-21h30	adultes	Annie par des bénévoles	27	Chêne Fourmier	Espace Jean Gulchard
	Vendredi	20h30-01h00	adultes		9		
	Samedi	14h00-01h00	adultes		9		
					874		
					0,84		





**PLANNING CENTRE CULTUREL BRASSENS6 reprise**  
**saison 2019-2020**

SALLES		9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h
<b>Lundi</b>	Atelier Terre																	
	Arts plastiques																	
	Doc 1er étage																	
	Expression																	
	Audio																	
	Cuisine																	
<b>Mardi</b>	Atelier Terre																	
	Arts plastiques																	
	Doc 1er étage																	
	Expression																	
	Audio																	
	Cuisine																	
<b>Mercredi</b>	Atelier Terre																	
	Arts plastiques																	
	Doc 1er étage																	
	Expression																	
	Audio																	
	Cuisine																	
<b>Judi</b>	Atelier Terre																	
	Arts plastiques																	
	Doc 1er étage																	
	Expression																	
	Audio																	
	Cuisine																	
<b>Vendredi</b>	Atelier Terre																	
	Arts plastiques																	
	Doc 1er étage																	
	Expression																	
	Audio																	
	Cuisine																	

**CHENE FOURNIER**

**PLANNING D'UTILISATION 2019-2020 - Reprise**

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b>														
<b>Mardi</b>														
<b>Mercredi</b>														
<b>Jeudi</b>														
<b>Vendredi</b>														
<b>Samedi</b>														

**CHENE FOURNIER**

**PLANNING D'UTILISATION 2019-2020 - Reprise**

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b>														
<b>Mardi</b>														
<b>Mercredi</b>														
<b>Jeudi</b>														
<b>Vendredi</b>														
<b>Samedi</b>														

Atelier Théâtre adultes -Fabienne Bourget

Atelier Chant François Picard

Atelier Théâtre adultes -Fabienne Bourget

**Préconisations du Haut Conseil de la santé publique relatives à l'adaptation des mesures barrières et de distanciation physique en population générale, hors champs sanitaire et médico-social, pour la maîtrise de la diffusion du SARS-CoV-2 lors du déconfinement**

**Avril 2020**

Type de MNP	Déclinaisons de la mesure	Réf
<p><b>Chapitre 1</b> Distance physique hors activités sportives</p>	<p><b>La distance d'au moins 1 mètre promue en France depuis des années correspond à une distance de sécurité minimale</b>, étroitement dépendante de caractéristiques biologiques, climatiques et comportementales. Cette distance a été régulièrement remise en cause pour d'autres pathologies à transmission respiratoire par le passé. Dans le contexte de la pandémie Covid-19 et de la promotion des gestes et mesures barrières, cette distance d'au moins 1 mètre a été intégrée par la population et semble appliquée dans de nombreux lieux de regroupement.</p> <p><b>Le HCSP recommande de respecter une distance physique d'au moins 1 mètre</b> entre deux personnes en milieux extérieur et intérieur (ex. pour faire des courses dans un magasin, en milieu professionnel, etc.). Dès lors que cette règle ne peut être garantie, le port du masque grand public est obligatoire. Selon les possibilités spatiales et organisationnelles, cette distance peut être augmentée. En règle générale et lorsque le site le permet, un espace libre de 4m<sup>2</sup> autour d'une personne est recommandé.</p>	[9]
<p><b>Chapitre 2</b> Activités sportives</p>	<p>Les activités physiques contribuent à un risque élevé de transmission respiratoire par une ventilation soutenue (vélo, footing) pratiquées de manière rapprochée par plusieurs personnes. Lors d'activités physiques, les émissions de gouttelettes sont particulièrement importantes et à risque de transmission. Le risque de transmission manportée en pratique sportive par les objets partagés doit également pris en compte (nettoyage/désinfection des équipements sportifs).</p> <p>La distance entre deux personnes pratiquant une activité sportive doit être suffisamment augmentée bien au-delà d'un mètre, par exemple 5 m pour une marche rapide et 10 m pour la pratique du footing ou une pratique du vélo).</p> <p>Ainsi, en milieu extérieur, cette distance minimale doit être augmentée lors d'exercice à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte ou devant/derrière).</p> <p><b>Le HCSP recommande d'organiser les activités physiques extérieures (vélo, footing) en respectant une distance de sécurité</b> permettant de protéger les personnes ne pratiquant pas cette activité sportive. En conséquence, ces activités doivent être pratiquées dans des zones de faible densité de population, ou si possible dans des espaces dédiés, permettant d'éviter le croisement avec d'autres personnes, et en respectant une distance nettement supérieure à un mètre (ex. 5 m pour une marche rapide et 10 m pour un footing ou une pratique du vélo).</p> <p>La reprise éventuelle des <b>activités sportives individuelles intérieures</b> (gym, danse, tennis, athlétisme, natation, etc.) doit tenir compte des capacités d'organisation,</p>	[9]

	<p>de ventilation et de respect d'une distance physique suffisante (ex. 4m<sup>2</sup> par personne environ).</p> <p><b>Les activités sportives individuelles extérieures</b> peuvent reprendre en veillant au respect strict des mesures de distanciation physique et d'hygiène des mains du fait du risque de transmission manuportée directe ou indirecte (balles , .....).</p> <p><b>Les activités collectives</b> ne pouvant pas respecter une distance physique suffisante, les activités de contact et les activités aquatiques pouvant générer des aérosols ne devraient pas être autorisées à la reprise dans un premier temps.</p> <p><b>Le HCSP ne recommande pas</b> la reprise des sports collectifs dans une première phase du déconfinement. Il déconseille l'ouverture des vestiaires sportifs collectifs, lieux potentiels de contamination.</p> <p>Les activités sportives professionnelles peuvent reprendre avec des règles spécifiques permettant de garantir la sécurité de l'ensemble des athlètes et après un examen médical attentif du fait de l'arrêt brutal des entraînements.</p>	
<p><b>Chapitre 3</b> Limitation du nombre de personnes en espaces collectifs</p>	<p>En milieu intérieur, le nombre de personnes doit être réduit afin de respecter la distance physique d'au moins 1 mètre (dans un espace sans contact d'environ 4m<sup>2</sup> par personne au minimum à chaque fois que cela est possible) en évitant le croisement ou le regroupement des personnes (avec si possible l'organisation d'un sens de circulation). Ces préconisations seront adaptées en fonction du type d'espaces intérieurs.</p> <p>En milieu extérieur à faible ou forte fréquentation, le nombre de personnes est dépendant de la distance et de l'espace et doit respecter un espace sans contact avec une distance physique d'au moins 1 mètre (dans un espace sans contact d'environ 4m<sup>2</sup> par personne au minimum, à chaque fois que cela est possible) en dehors des « unités épidémiologiques » (ex. personnes d'un même foyer confinées ensemble). Une attention particulière sera portée aux conditions d'accès des espaces publics.</p> <p>Ces règles devront être affichées dans les espaces publics.</p>	
<p><b>Chapitre 4</b> Mesures barrières</p>	<p>Les mesures barrières sont un ensemble de gestes et d'attitudes individuelles permettant de réduire le risque de transmission d'un virus à tropisme respiratoire entre deux personnes dans la population.</p> <p><b>Geste 1</b> : Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou réaliser une friction avec un produit hydro-alcoolique (FHA)</p> <p><b>Geste 2</b> : Se couvrir systématiquement le nez et la bouche quand on tousse ou éternue</p> <p><b>Geste 3</b> : Se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle</p> <p><b>Geste 4</b> : Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux</p> <p><b>Geste 5</b> : Porter un masque grand public dans certaines situations (cf. chapitre masque grand public)</p>	[15]

	<p><b>Et dès la présence de signes d'une possible infection Covid-19 (toux, essoufflements, fièvre, etc.) :</b></p> <p><b>Geste 6 :</b> Rester chez soi ou dans son lieu de confinement, éviter les sorties et les contacts avec des personnes fragiles, contacter le médecin si besoin</p> <p><b>Geste 7 :</b> Limiter les contacts directs et indirects (via les objets) ;</p> <p><b>Geste 8 :</b> Porter impérativement un masque grand public dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties</p>	
<p><b>Chapitre 5</b> Hygiène des mains (HDM)</p>	<p>L'HDM fait référence au lavage fréquent des mains à l'eau et au savon ou à une FHA avec un produit contenant au moins 60% d'alcool selon la norme NF EN 14 476 + A2 (2019). L'HDM est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission croisée des virus comme le SARS-CoV-2.</p> <p>Le HCSP recommande de réaliser une HDM <b>après</b> toute manipulation d'un masque (tout type de masque).</p> <p>Il est recommandé de réaliser une HDM <b>avant</b> de préparer les repas, de les servir et de manger et avant de sortir de chez soi.</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains <b>après</b> s'être mouché, avoir toussé ou éternué, avoir rendu visite à une personne malade, chaque sortie à l'extérieur, avoir pris les transports en commun (ou partagés), être allé aux toilettes, avoir touché aux parties communes d'un immeuble.</p> <p>Compte tenu des modes de transmission du SARS-CoV-2 (directe par gouttelettes ou indirecte par les mains), l'HDM doit être réalisée fréquemment dans tous les milieux communautaires (domicile, écoles, lieux de travail, etc.).</p> <p>Il est recommandé de se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes puis de les sécher avec une serviette propre ou à l'air libre. Pour la FHA, il est recommandé d'avoir les mains visuellement propres et de respecter les 6 étapes (paume contre paume/dos des mains/entre les doigts/les dos des doigts/les pouces/le bout des doigts et des ongles).</p>	<p>[14]</p>
<p><b>Chapitre 6</b> Masques grand public</p>	<p><b>Définitions et types de masques grand public</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un masque grand public est un masque ayant démontré une efficacité de filtration <b>d'au moins 70%</b> pour des particules de 3 microns émises pour la personne portant le masque. Ces masques doivent répondre aux spécifications de l'AFNOR Spec S76-001 ou normes équivalentes</li> <li>• Seul ce type de masque grand public fabriqué selon ces spécifications par des industriels ou à défaut par des particuliers est recommandé par le HCSP. Ces masques sont réutilisables et à usage multiple. Ces masques grand public doivent répondre à des critères de performance de filtration, de « respirabilité » (pendant une durée maximale de 4h) et de forme. Ils sont disponibles en consultant le guide publié par l'Afnor (cf. liens web en annexe).</li> <li>• Ces masques devraient être largement distribués dans la population en quantité suffisante sur la durée.</li> <li>• En cas d'impossibilité d'accès à des masques répondant aux spécifications de l'AFNOR, il est possible d'utiliser des masques fabriqués de manière artisanale, qui n'ont pas les mêmes performances de filtration.</li> </ul>	

**ACTIVITÉ SPORTIVE**

**RANDONNÉE PÉDESTRE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- A partir du 11 mai : Pratique individuelle encadrée ou non des activités de marche et randonnée (hors longue côte) dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris en privilégiant les sentiers balisés et peu fréquentés

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous les licenciés fédéraux
- Tous les publics sauf public à risque de forme grave de Covid-19

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- Randonnée pédestre
- Raquette à neige
- Marche nordique
- Balisage
- **INTERDICTION :** pratique longue côte et marche aquatique

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE  
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

**Kit sanitaire personnel spécial Covid-19 fortement préconisé, constitué de :** 2 masques, 1 flacon de gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon, 1 sac poubelle.

**Pratique individuelle :**

- Matériel strictement personnel
- 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain...)
- Chemin balisé fortement conseillé

## ACTIVITÉ SPORTIVE

# RANDONNÉE PÉDESTRE

- Co-voiturage à éviter
- Privilégier des sorties faciles lors de la reprise et éviter ensuite les indices effort/technicité/risques élevés (cf : système de cotation FFRandonnée)
- Respecter une distanciation physique de 2 mètres minimum entre les pratiquants de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique de 4 km/h)
- Respecter une distanciation physique de 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
- Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

### Pratique en club :

- Fortement conseillée pour bénéficier des conseils d'encadrants diplômés, éviter les accidents
- Matériel strictement personnel
- Tous les licenciés FFRandonnée
- 10 personnes maximum dont encadrants (animateur, assistant)
- Au plus proche du domicile et à moins de 100 kilomètres
- Vérification locale de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain...)
- Co-voiturage à éviter
- Sur inscription préalable
- Sans utilisation de vestiaires avant et après la pratique
- Faire respecter les règles de distanciation sociale
  - 2 mètres minimum entre chaque pratiquant de randonnée pédestre, randonnée raquette (rythme classique 4 km/h)
  - 5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche rapide et de marche nordique (rythme classique de 6 km/h)
  - 1,5 mètres minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs

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



**ACTIVITÉ SPORTIVE**

**DANSE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DANSE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- Reprise de la pratique individuelle en extérieur dès le 11 mai

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- Breaking

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE  
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

- L'activité breaking peut être pratiquée sur tous les espaces extérieurs appropriés.
- Elle doit cependant demeurer une pratique strictement individuelle respectant les règles de distanciation interpersonnelle suivantes :
  - 2 mètres de distance constante entre chaque pratiquant,
  - 4m<sup>2</sup> disponible pour chaque pratiquant,
  - pas de rassemblement de plus de 10 personnes, chacune espacée de 2 mètres.

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://ffdanse.fr/>

**ACTIVITÉ SPORTIVE**

**ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- Dès le 11 mai

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- Toutes les formes de pratiques individuelles et chorégraphiées sans contact (taolu, jiben gong) des arts énergétiques et martiaux chinois : Taichi chuan, Qigong, Kungfu, Raquettes chinoises-roliball (pratique individuelle chorégraphiée sans échange avec un partenaire)...

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE  
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

- Exercices de santé et bien-être, chorégraphies de mouvements.
- Port du masque recommandé
- Distanciation physique : 4 m<sup>2</sup>/personne
- Uniquement en extérieur si en groupe
- Pas plus de 10 personnes en extérieur

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://faemc.fr/>

# I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

## A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de covid-19 (à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel)

- 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), **une consultation médicale s'impose avant la reprise.** La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
- 2.** Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
- 3.** 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.
- 4.** 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 MODALITES DE REPRISE DES APS FIXEES PAR LE GOUVERNEMENT :

- Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
- Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

## B. Les règles de distanciation physique

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

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant

## C. 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)

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)

## IV. 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 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>