

Bayonne, le 30 mai 2020

Les conditions de reprise des activités sportives à partir du 02 juin jusqu'au 22 juin 2020

Dans cette phase de 2^{ème} phase de déconfinement qui débutera le 2 juin, le gouvernement a donné son accord à la réouverture des équipements sportifs de plein air mais aussi ceux couverts dans toutes les zones vertes. Dans les zones orange, ces équipements pourront rouvrir à partir du 22 juin. Aussi, nos trinquets et nos frontons murs à gauche pourront rouvrir à partir du 2 juin dans les zones vertes et du 22 juin dans les zones orange.

Vous trouverez également les recommandations du Docteur Jacques Jeannou, Docteur des athlètes de haut niveau de pelote basque.

La pratique sportive devra respecter strictement les consignes sanitaires en vigueur :

- Reprise individuelle de l'activité
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum dans l'espace public;
- Dans les équipements sportifs couverts comme ceux de plein air, lorsque la pratique sportive est organisée (club, association éducateur) le respect de la distanciation physique spécifique aux activités sportives sera impératif entre les pratiquants (5m pour une activité à intensité modérée)
- Application des gestes barrières
- Pas de contact entre les pratiquants

RECOMMANDATIONS DU DOCTEUR JEANNOU (GESTES BARRIERES)

-Lavage des mains en rentrant et en sortant de la surface de jeu au gel hydro-alcoolique

-Penser à se laver fréquemment les mains avec du savon ou gel hydroalcoolique au cours de l'entraînement.

-Eviter de façon stricte les contacts entre joueurs.

-Les serviettes doivent être personnelles ainsi que le matériel ou désinfecté à l'issue.

-L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit.

-Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées,etc...).

-Respecter un temps pour laisser la surface de jeu vide pour éviter le croisement des joueurs.

Les entraîneurs se situeront en dehors de la surface de jeu avec un masque en plus des règles de distanciation physiques (Quid d'éventuels spectateurs ?)

DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT TOUJOURS : D'ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- 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.

CŒUR ET SPORT : ABSOLUMENT PAS N'IMPORTE COMMENT

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport compte tenu de la cardio toxicité du COVID-19

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

Rappel

Concernant les compétitions, le Ministère des sports annonce qu'aucune compétition sportive ne pourra avoir lieu avant le mois d'août, y compris à huit clos. Autrement dit, l'organisation de compétitions pourrait éventuellement reprendre à partir du 1er août.

Néanmoins, le Ministère a rappelé aux fédérations qu'il fallait faire preuve, dans un contexte de pré-déconfinement, de beaucoup de prudence dans la communication des conditions de reprise de ses activités fédérales au risque d'être contredites par les mesures gouvernementales et locales.

Ainsi, dans la mesure où une manifestation sportive se déroulerait devant moins de 5 000 personnes ou à huit clos, cette dernière pourrait être organisée dès le 1er août, dès lors qu'elle aurait obtenu l'autorisation de la Préfecture sous réserve que les conditions sanitaires et matérielles soient réunies.

Lilou ECHEVERRIA
Président de la FFPB

Docteur Jacques JEANNOU