

Déconfinement progressif Fédération Française de Pentathlon Moderne

Phase 3

à partir du 22 juin 2020

Modalités et consignes de reprise de l'activité sportive
définies par la fédération française de Pentathlon Moderne
dans le respect du cadre pour

VIE ASSOCIATIVE – CLUBS et HAUT NIVEAU

** Attention ce dispositif peut-être modifié à tout moment en
fonction des règles gouvernementales*

FFPM

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade

30/04/2020

Stratégie nationale de déconfinement Reprise des activités sportives

A partir du 22 juin 2020

FEDERATION FRANCAISE DE PENTATHLON MODERNE

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 :
 - **3ème Phase : à partir du 22 juin**
 - Reprise des activités avec une attention prioritaire aux composantes de la doctrine sanitaire et médicale
 - Pratique individuelle dans les lieux autorisés.
 - Reprise des activités uniquement pour les clubs qui le souhaitent.
 - Participation volontaire à l'initiative du ministère d'accompagner le retour des élèves à l'école en proposant des activités sportives en soutien du dédoublement des classes (convention UNSS et l'Education nationale).
 - **Reprise possible de chaque discipline du Pentathlon Moderne avec application des recommandations générales et des règles spécifiques de pratique pour le Laser-Run, la Natation, l'Equitation et l'Escrime.**
 - Pour chaque discipline application des règles validées dans les fiches de la FF Pentathlon, FF Natation, FF Equitation et FF Escrime.
 - **Dans toutes les zones vertes**, Les établissements mentionnés aux articles L. 322-1 et L. 322-2 du code du sport ne peuvent organiser la pratique de sports de combat. Ils peuvent toutefois organiser la pratique de ces sports, pour les sportifs inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du code du sport et les sportifs professionnels mentionnés au 1° de l'article L. 222-2 du même code.
 - Dans tous les établissements qui ne sont pas fermés en application du présent chapitre :
 - o Ces activités se déroulent dans des conditions de nature à permettre le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf lorsque, par sa nature même, l'activité sportive ne le permet pas ;
 - o Les vestiaires collectifs sont fermés.
 - Sauf pour la pratique d'activités sportives, le port du masque est obligatoire dans les établissements autorisés à accueillir du public en application du présent article.
 - **Dans les départements classés en zone orange**, les activités mentionnées à l'article R. 123-12 du code de la construction et de l'habitation
 - 1° Etablissements de type X : Etablissements sportifs couverts ;
 - 2° Etablissements de type PA : Etablissements de plein air.

Ils peuvent donner lieu à des regroupements de plus de dix personnes, sauf pour les activités destinées aux sportifs inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du code du sport, aux sportifs professionnels mentionnés au 1° de l'article L. 222-2 du même code et aux enfants scolarisés.

- Les publics concernés :
 - Publics licenciés FFPM et pratiquants non licenciés
- Les activités proposées :
 - LASER-RUN (modalités FF Pentathlon Moderne)
 - NATATION (modalités FF Pentathlon et FF Natation)
 - EQUITATION (modalités FF Pentathlon et FF Equitation)
 - ESCRIME (modalités FF Pentathlon et FF Escrime)
- Les aménagements de la pratique imposés par le contexte sanitaire (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :
 - Respect des règles de la doctrine sanitaire.
 - Application des gestes barrières
 - Port du masque à l'arrivée sur site jusqu'aux espaces de pratique
 - Les éducateurs, entraîneurs et les bénévoles, devront respecter les règles de distanciation avec les publics.

Points détaillés dans le Document : Déconfinement Progressif FFPM à partir du 22 Juin 2020 :

- Point de vigilance :
 - COVID-19 nécessité de prendre en compte toutes les composantes de la doctrine sanitaire et médicale.
- La reprise :
 - Se fera dans le respect des dispositions réglementaires prises dans le cadre de la **phase 3** de la levée progressive du dé-confinement
 - De manière sécurisée et différenciée en fonction de l'état de santé des individus.
- En amont de la reprise,
 - Un questionnaire devra être renseigné par chaque pratiquant. Le médecin fédéral mettra à disposition un questionnaire de reprise.
 - Les tests d'évaluation de la condition physique devront être réalisés en présence de l'éducateur sportif ou les entraîneurs
 - La fédération après avis du médecin fédéral mettra à disposition un guide de tests permettant d'évaluer la condition physique et les seuils visant à catégoriser les pratiquants.
- Catégorisation des publics après évaluation de la condition physique
 - Ajustement de la pratique

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.ffpentathlon.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 m² 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>

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



Éviter
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)

Rappel de la doctrine nationale à ce jour

3ème phase du déconfinement à partir du 22 juin 2020

- **Ce qui est autorisé :**
- **Ce qui est interdit :**
- **Spécificités pour le Haut niveau:**
 - **Dans cette 3 ème phase qui débutera le 22 juin**, vous trouverez toutes les informations détaillées dans l'annexe: Instruction N° DS/DS2/2020/100 du 23 juin 2020, déposée par le ministère en suivant le lien:
 - <http://circulaires.legifrance.gouv.fr/index.php?action=afficherCirculaire&hit=1&retourAccueil=1&r=44986>
 - Ces informations modifient ou complètent le document « *FFPM déconfinement progressif phase 2* »