

## **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)

Le 26/08/2010  
Jacques Guerin  
Président ASCM



Alliance Sportive Crédit Mutuel  
4 rue Frédéric Guillaume Raiffeisen  
67905 Strasbourg Cedex 9

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

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) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, **une consultation médicale s'impose avant la reprise.**
2. 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.
3. 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 MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES PAR LE GOUVERNEMENT :

- La pratique des sports de combats corps à corps n'est pas autorisée sous leur forme codifiée mais elle est possible sous une forme alternative.

### A. Les règles de distanciation physique

**Les règles de distanciation physique (avis des 24 avril et 31 mai 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :**

- lorsque la pratique le permet, 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 ;
- 5 m pour la marche rapide ;
- 2 m pour les autres activités d'effort en statique ou en dynamique ;
- 1 m pour les moments statiques (repos, consignes, briefing, debriefing...).

### B. 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.

Alliance Sportive Crédit Mutuel  
4 rue Frédéric Guillaume Raiffeisen  
67905 Strasbourg Cedex 9





MINISTÈRE  
DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

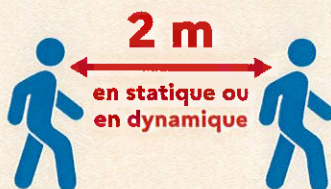
COVID-19

# Les bons réflexes à adopter

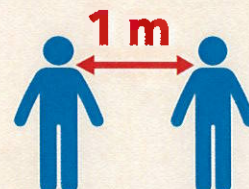
Respecter les **règles de distanciation**  
dans la mesure du possible



Vélo,  
footing...



Entre chaque  
pratiquant  
en dynamique



Pour les moments  
statiques (consignes,  
briefing, débriefing...),  
ainsi que pour les activités  
des piscines à l'eau chlorée

Respecter les **règles  
barrières**



Se changer et se doucher  
**à domicile**

(sauf si des vestiaires individuels  
sont à votre disposition,  
les vestiaires collectifs quant à eux  
demeurent fermés)



Limiter à **10 personnes  
maximum** les groupes ou rassemblements  
(hors activités sportives)



SPORTS.GOUV.FR

Retrouvez-nous sur :



Alliance Sportive Crédit Mutuel  
4 rue Frédéric Guillaume Raiffeisen  
67905 Strasbourg Cedex 9

nouvelles préconisations :

- Accès possible aux vestiaires, mais sans utilisation des douches. La distanciation physique d'au moins un mètre entre les personnes et le port du masque y sont obligatoires et systématiquement respectés.
- Obligation de porter un masque à tout moment dans les équipements couverts sauf lors de la pratique sportive en elle-même. Le port du masque est donc obligatoire pour les pratiquants, entraîneurs et visiteurs dès l'entrée dans l'équipement.
- Obligation de déclaration préfectorale pour tous rassemblements-manifestations de plus de 10 personnes sur le domaine public et obligation de demande d'autorisation auprès de la collectivité.
- Les établissements recevant du public (ERP) dans lesquels l'accueil du public n'est pas ne sont pas soumis à l'obligation de déclaration d'un rassemblement de plus de 10 personnes (sauf lorsque vous atteignez une jauge de 1 500 personnes).
- Le respect de la distanciation physique : les activités physiques et sportives se déroulent des conditions de nature à permettre le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf lorsque, par sa nature même, l'activité ne le permet pas.