

PROCOLE DE SORTIE DE CONFINEMENT

Dans le cadre du déconfinement et en vue de la reprise du Hockey sur Glace, la FFHG a réalisé ce protocole d'aide à la sortie de confinement dans lequel sont présentées les possibilités de reprise d'une activité et qui rappelle les mesures permettant de lutter contre la propagation du COVID-19. Dans un premier temps, ce protocole est destiné aux dirigeants de clubs afin de les accompagner lors de la reprise encadrée d'une activité dans des conditions optimales de sécurité.

Établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires et des décisions gouvernementales annoncées le 28 avril 2020, ce document est valable pour la première période de déconfinement, du 11 mai au 2 juin 2020 et sera réévalué voire réadapté selon l'évolution de la situation.

Les dirigeants et pratiquants doivent demeurer attentifs aux mesures édictées par les autorités publiques nationales ou locales qui, en cas de contradiction avec le protocole, doivent primer. Ce protocole peut également faire l'objet d'ajustements territoriaux, proportionnés et définis en accord avec les autorités locales compétentes.

SOMMAIRE

1. VERS LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE EN CLUB.....	2
QUELQUES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR L'ACCUEIL EN CLUB	3
LES DOCUMENTS ET CONTACT UTILES.....	3
2. UNE REPRISE ENCADRÉE POUR LES SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU ET	
PROFESSIONNELS.....	4
LES DOCUMENTS ET CONTACT UTILES.....	5
LES MESURES DE DISTANCIATION ET GESTES BARRIERES.....	6

1. VERS LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE EN CLUB

Le Hockey sur Glace est une discipline classée dans la catégorie « activités sportives non autorisées et pratique alternative possible ». Selon le guide d'accompagnement de reprise des activités sportives : " pour ces disciplines non autorisées, les activités de type préparation physique généralisée et/ou de développement d'habiletés motrices individuelles (gestuelle) peuvent être envisagées et proposées par les associations ; les activités envisagées devront s'inscrire dans le respect des consignes sanitaires générales : activités d'extérieur à effectifs limités (10), absence de contacts interpersonnels, absence d'échange, de partage ou de transmission d'un matériel quelconque (ballon par exemple), respect de l'ensemble des dispositions évoquées dans le présent guide (distanciation entre participants, registre des participants, aptitude médicale...)"

La distanciation sociale et le respect des gestes barrières (*voir encadré page 6*) ne permettent donc pas d'envisager à ce jour une reprise de la pratique habituelle du Hockey-sur-Glace qui reste proscrit à minima jusqu'au 2 juin 2020.

Il est toutefois possible de reprendre une activité physique dont il convient de respecter scrupuleusement les conditions et modalités fixées par le gouvernement et notamment :

- Activités extérieures : la pratique devra avoir lieu exclusivement en extérieur et à l'air libre.
- A moins de 100 km de son domicile
- Rassemblements à moins de 10 personnes : la pratique devra être limitée à des groupes de 10 personnes
- Sans utilisation de vestiaire et dans les règles de distanciation (*voir encadré page 6*)

Pour le hockey sur glace, cela prend en compte :

- les activités de préparation physique générale : course (endurance, vitesse), renforcement musculaire
- le travail technique spécifique : maniement, lancer, mobilité, coordination

La commission médicale de la FFHG recommande également :

- Une consultation médicale avant la reprise d'une activité sportive chez les personnes ayant contracté le Covid-19 ou ayant été en contact avec un malade confirmé et bien entendu en cas de symptômes
- Une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire, tendineuse ou ligamentaire.

L'apparition de signes d'alertes impose d'arrêter impérativement toute activité physique et consultation rapide d'un médecin.

QUELQUES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

POUR L'ACCUEIL EN CLUB

(extrait du Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives p.13)

- ✓ Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- ✓ En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- ✓ Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- ✓ Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- ✓ Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- ✓ L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- ✓ La tenue des entraînements en extérieur uniquement dans le strict respect de la distanciation physique
 - 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
 - 1,5 m en latéral entre deux personnes
 - pour les autres activités, prévoir un espace de 4m2 pour chaque participant
- ✓ Utilisation de matériel pédagogique pour matérialiser les espaces, les distances à respecter (positionnement de plots, marquages au sol à l'aide de tape...)
- ✓ En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- ✓ L'utilisation par les pratiquants de leur propre équipement de protection individuelle et de leur matériel de pratique, et pas d'échange de matériel, outillage, entre pratiquants sans désinfection préalable.
- ✓ L'enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.
- ✓ L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

LES DOCUMENTS (EN ANNEXE) ET CONTACT UTILES

- **Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives**
- **Guide des recommandations sanitaires à la reprise sportive**
- **Les Affiches de Santé Publique France :**
Lavage_Mains.pdf - Gestes Barrières.pdf - Sport_Bons_Reflexes.pdf
- **La commission médicale :** medical@ffhg.eu

2. UNE REPRISE ENCADRÉE POUR LES SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU ET PROFESSIONNELS

A partir du 11 mai 2020, les sportifs de haut niveau inscrits sur les listes du Ministère des Sports (élite, Senior et relève) et les sportifs professionnels sont autorisés à reprendre une activité dans tous les équipements sportifs accessibles, ceux en plein air comme les enceintes fermées. Par ailleurs, leur activité s'apparentant à une activité professionnelle, le seuil des 10 personnes maximum autorisé ne s'appliquera pas. Enfin, ils seront autorisés à s'éloigner à plus de 100 km de leur domicile pour la pratique de leur activité sportive.

La FFHG suggère que votre employeur sollicite le gestionnaire de l'équipement ciblé (accès au minimum à la salle de musculation et gymnase voire de la glace). Sachant que selon les moyens disponibles et des risques identifiés, certains lieux ou types d'équipements sportifs spécialisés pourront rester fermés par décision du propriétaire, de l'exploitant ou du Préfet si une sécurité sanitaire suffisante ne peut être assurée pour les utilisateurs.

Toutefois, pour l'ensemble des activités sportives de loisir, de haut niveau ou professionnelles, le respect strict de la distanciation physique devra s'imposer quelle que soit la discipline pratiquée. De fait, les activités de sports collectifs ou de sports de contacts resteront proscrites à minima jusqu'au 2 juin 2020

Pour justifier de la dérogation de s'entraîner dans un équipement sportif couvert et de se déplacer à plus de 100 km du domicile, les athlètes et sportifs professionnels devront se munir de deux attestations qui seront valables du 11 mai au 2 juin 2020 :

- ✓ Un justificatif de déplacement professionnel de sportif professionnel ou de haut niveau téléchargeable sur le site du Ministère des Sports : http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/justificatif_provisoire.pdf
- ✓ Une attestation nominative reconnaissant le statut de sportif professionnel ou de haut niveau :
 - Pour les sportifs de haut niveau : attestation personnalisée à télécharger sur le portail du sportif de haut niveau : <https://www.portail-sportif.fr/accueil.aspx?ReturnUrl=%2f>
 - Pour les sportifs professionnels : attestation à demander à l'employeur précisant nom, prénom et date de naissance, signée avec le cachet de l'employeur.

BILAN MÉDICAL PRÉALABLE À LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT

Sportifs asymptomatiques

- ✓ Visite médicale (bilan clinique du style licence)
- ✓ Bilan cardiologique (ECG)

Sportifs ayant été diagnostiqués COVID + ou suspect

- ✓ Échographie cardiaque
- ✓ Épreuve d'effort
- ✓ IRM cardiaque (si demande par cardiologue)

REPRISE ENTRAINEMENT

Pour ceux qui seraient restés inactifs pendant le confinement, elle doit être progressive et sous maximale dans un premier temps, en commençant par une phase de « réathlétisation » de 4 à 6 semaines... selon degré d'activité en confinement.

SURVEILLANCE SANITAIRE

- ✓ Température 2 fois par jour à distance de l'effort
- ✓ le signalement de toute symptomatologie anormale (douleurs thoraciques, palpitations, un essoufflement inhabituel pour le niveau d'activité ou toute autre perception anormale)
- ✓ le signalement de tous signes ou symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19 impose un arrêt de l'entraînement, son isolement immédiat et une prise en charge médicale
 - Douleur thoracique (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

LES DOCUMENTS (EN ANNEXE) ET CONTACT UTILES

- **Guide d'accompagnement des sportifs de haut niveau et professionnels**
- **Guide des recommandations sanitaires à la reprise sportive**
- **Les Affiches de Santé Publique France :**
Lavage_Mains.pdf - Gestes Barrieres.pdf - Sport_Bons_Reflexes.pdf
- **La commission médicale :** medical@ffhg.eu

LES MESURES DE DISTANCIATION ET GESTES BARRIÈRES

DISTANCIATION

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 ;
- ✓ 1,50 m en latéral entre deux personnes ;
- ✓ pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant.

GESTES BARRIÈRES

- ✓ le rappel des techniques de lavage des mains, de friction hydroalcoolique ;
- ✓ la mise à disposition de points de distribution de gel hydroalcoolique ;
- ✓ l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- ✓ l'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- ✓ les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.)
- ✓ l'hygiène et le nettoyage des locaux doivent être réguliers selon les recommandations en vigueur ;