



FFESSM

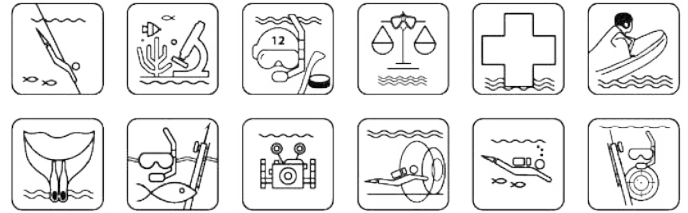
COMITÉ INTERRÉGIONAL
BRETAGNE - PAYS DE LA LOIRE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

GUIDE

pour la **REPRISE** des **ACTIVITÉS**
SUBAQUATIQUES

9 FICHES PRATIQUES + AFFICHES

*Mise à jour le 10/09/2020 :
Fiche n° 1,2,3,4,5,6 et 7*



Madame la Présidente, Monsieur le Président,
Madame et Monsieur le Responsable de SCA,

Dans cette période très difficile où de nombreux documents divers et variés, pas tous fiables, circulent, il nous a semblé intéressant de vous proposer une synthèse des règles en vigueur afin que vous ne soyez pas obligé.e.s de chercher vous-mêmes les réponses aux questions que vous vous posez.

Nous avons essayé d'être le plus concis possible et d'éviter des interprétations hasardeuses. Vous pourrez bien sûr les compléter pour les adapter aux contraintes locales.

Les 9 fiches conseils du CIBPL couvrent l'ensemble de situations impactées par la reprise des activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous une reprise d'activité progressive et responsable.

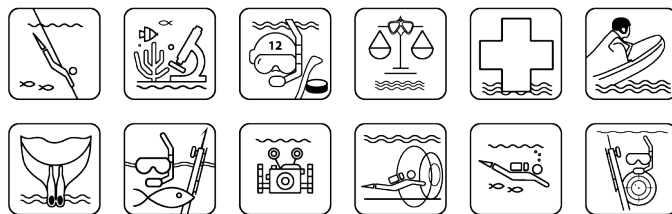
Prenez soin de vous et de vos proches,

Jean-Yves Redureau

Président du CIBPL-FFESSM

FICHE 1

GÉNÉRALITÉS



Màj, le 10/09/20

FICHE 1 : GÉNÉRALITES

Nous vous renvoyons vers la nouvelle fiche synthèse établie par le Ministère des Sports disponible sur : <https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/guide-de-la-rentree-sportive>



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Guide de rentrée sportive

Pratique sportive



Version du 7 septembre 2020



Roxana Maracineanu

Ministre déléguée
auprès du ministre
de l'Éducation nationale,
de la Jeunesse et des Sports,
en charge des Sports

Chers tous,

En cette période de rentrée qui se doit d'être aussi sportive, le ministère chargé des Sports a souhaité éditer un guide de la rentrée sportive pour l'ensemble des acteurs du sport.

Que vous soyez pratiquants, organisateurs d'événements, dirigeants d'établissements, ces documents seront pour vous des supports pratiques et surtout indispensables pour reprendre vos activités, vos métiers, le plus normalement possible, en vous adaptant comme vous l'avez fait depuis le début de cette crise sanitaire.

Ces dernières semaines, nous avons non seulement travaillé d'arrache-pied pour compenser au mieux les conséquences de l'arrêt temporaire et/ou partiel de l'activité mais nous avons aussi agi pour garantir la poursuite et la reprise de la pratique sportive pour tous, du pratiquant amateur, en passant par l'élève et l'étudiant jusqu'au sportif de haut niveau et professionnel.

Nous avons échangé, écouté, et élaboré avec le ministère de la Santé et le CIC des protocoles sanitaires permettant d'assurer la reprise de façon sécurisée, des pratiquants et des spectateurs, en limitant le risque au maximum.

Nos équipements sportifs de qualité offrent des conditions sécurisées d'accès, d'organisation des flux et d'évacuation pour assurer le respect des mesures barrières. La distanciation d'1 m ou d'un siège entre les personnes assises n'est plus obligatoire dans les équipements en zone verte. C'est une très bonne nouvelle pour notre secteur notamment pour le secteur du sport professionnel indoor qui pourra fonctionner, dans les zones vertes, à jauge pleine dans la limite des 5 000 personnes.

J'ai saisi par ailleurs le Haut Conseil à la santé publique et obtenu un avis favorable autorisant les 5 000 personnes debout lorsque l'équipement concerné n'a pas de sièges. Évidemment avec la plus grande vigilance sur le respect du port du masque et de la distanciation entre les spectateurs.

Tous ces protocoles seront bien sûr adaptés en fonction de l'évolution de la circulation du virus.

En attendant, le ministère tout entier est mobilisé pour faire en sorte que nos clubs réouvrent, que nos événements puissent se tenir dans les meilleures conditions possibles.

FICHE DE RENTRÉE – PRATIQUE SPORTIVE

Préambule : Les « fiches de rentrée » sont un support présentant les mesures sanitaires réglementaires ainsi que des recommandations nationales, établies sur la base des expertises scientifiques du Haut Conseil à la Santé Publique et du ministère de la Santé, adaptées aux enjeux pratiques des acteurs sportifs. Celles-ci doivent être impérativement mises en œuvre dans le cadre de la pratique sportive individuelle ou encadrée (pour tous et en

tous lieux) selon une déclinaison territoriale soumises aux décisions des autorités locales en fonction de la situation épidémiologique de chaque territoire. Ces fiches rentrées sont en outre un appui d'aide à la décision pour les acteurs locaux (individus, associations, sociétés, collectivités locales, services de l'État...). Enfin ces fiches servent de bases communes à la réalisation des protocoles sanitaires de chaque acteur du mouvement sportifs.

I. Les règles générales

A. Les mesures d'ordre général ([article 1^{er} du décret n°2020-860](#) prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire et dans ceux où il a été prorogé – annexe 1)

- Le respect des gestes barrières :
 - se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique ;
 - se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude ;
 - se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle ;
 - éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
- Le respect de la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes.
- L'obligation de porter un masque de protection s'applique aux personnes âgées de plus de onze ans.

Les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

B. Les mesures SPORTS ([Chapitre 4 : Sport - articles 42 à 44 du décret n°2020-860](#) prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire et dans ceux où il a été prorogé)

- Toutes les pratiques sportives sont autorisées sous toutes leurs formes (loisirs ou compétitives) dans tous les territoires de la République.
- Dans les territoires où l'état d'urgence sanitaire (EUS) est en vigueur, en Guyane et à Mayotte les sports collectifs et les sports de combat ne sont pas autorisés, les autres pratiques sont autorisées uniquement en plein air.

C. Les mesures de restriction possible

- Dans les zones de circulation active du virus ([liste en annexe 2 mentionnée à l'article 4 du décret n°2020-860](#)), le préfet de département peut décider de fermer provisoirement une ou plusieurs catégories d'établissements recevant du public ainsi que des lieux de réunions, ou y réglementer l'accueil du public.
- Au 6 septembre 2020, les départements concernés sont : les Bouches-du-Rhône, Corse du Sud, Haute Corse, Côte d'Or, Gard, Haute-Garonne, Gironde, Hérault, Loiret, Nord, Bas-Rhin, Paris, Rhône, Sarthe, Seine-Maritime, Var, Vaucluse, Seine-et-Marne, Yvelines, Essonne, Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne, Val-d'Oise, Guadeloupe, Martinique, La Réunion, Saint-Barthélemy, Saint-Martin.

Par ailleurs, il est précisé que la documentation relative aux règles et protocoles applicables aux relations entre employeurs et salariés est

[disponible sur le site du ministère du travail, de l'emploi et de l'insertion.](#)

II. Les recommandations d'organisation de la pratique sportive

A. Port du masque

Principe pour les non-pratiquants : Article 27

Le port du masque est obligatoire pour toute personne âgée de plus de onze ans dans les établissements en intérieur-type X (clos et couvert) et extérieur-type PA (plein air), ainsi que dans l'espace public si un arrêté des autorités locales le prévoit.

Exception pour les pratiquants : Article 44

Pendant la pratique d'une activité sportive dans un établissement le port du masque n'est pas obligatoire.

Sur la voie publique, le port du masque est impossible lors de la pratique d'une activité physique ou sportive ([avis du Haut Conseil à la Santé Publique du 31 mai](#)).

B. La distanciation physique de 2 mètres

La distanciation physique de 2 mètres doit être respectée dès qu'une activité physique ou sportive est pratiquée, qu'elle soit en intérieur ou en extérieur sauf lorsque par sa nature même l'activité ne le permet pas :

- Les fédérations sportives agréées décident en responsabilité si les disciplines dont elles ont la charge entre dans le régime dérogatoire.

C. Les recommandations à mettre en œuvre dans les équipements sportifs

[Un guide de recommandation pour l'utilisation des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives](#), sur le site du ministère des Sports, présente les mesures à mettre en œuvre y compris dans les vestiaires collectifs qui sont désormais ouverts. C'est un outil pratique à décliner par les propriétaires, gestionnaires et directeurs d'établissement.

D. Le nombre de pratiquants autorisés dans un lieu / déclaration

Principe : Article 3 du décret

Sur la voie publique ou dans un lieu ouvert au public, les rassemblements de plus de 10 personnes doivent faire l'objet d'une déclaration au préfet de département.

Exception : Article 3, III, 3°

Les établissements recevant du public (ERP) de type X (clos et couvert) et PA (plein air) sont ouverts et peuvent accueillir des pratiquants sans obligation de déclaration même s'ils rassemblent plus de 10 personnes simultanément.

Dans les territoires en état d'urgence sanitaire (EUS : Mayotte et Guyane), les établissements type X et PA ne sont ouverts qu'aux sportifs de haut niveau (SHN) inscrits sur les listes Haut niveau, Espoirs et Collectifs nationaux ainsi que les sportifs professionnels, pour pratiquer une activité physique et sportive à l'exception de la pratique compétitive des sports collectifs et de combat.

Dans ces établissements, aucune déclaration n'est nécessaire jusqu'à 1 500 personnes accueillies.

- Les EAPS sont assimilés à des établissements ouverts et ne sont donc pas soumis à déclaration au-dessus de 10 personnes, même si la pratique d'une activité physique et sportive s'effectue dans l'espace public ou dans des lieux ouverts au public comme en pleine nature.
- L'accueil des pratiquants doit donc se faire dans le respect des recommandations et selon une approche de gestion des flux de personnes, dans le cadre d'un protocole sanitaire établi par l'exploitant et/ou le propriétaire.

Définition : Un EAPS se définit comme toute entité qui organise la pratique d'une activité physique ou sportive. La réunion d'un faisceau d'indices permet de l'identifier :

Un équipement sportif fixe ou mobile, une activité physique ou sportive et une durée.

À partir de 1 500 personnes accueillies, l'établissement X et PA est classé en 1^{ère} catégorie. Dès lors, l'exploitant doit procéder à une déclaration au préfet de département au plus tard 72h avant l'accueil (Article 27, IV). Sauf si le préfet en fonction des circonstances locales fixe un seuil inférieur.

Grands rassemblements : en principe, aucun événement réunissant plus de 5 000 personnes ne peut se dérouler sur le territoire de la République. Toutefois, à compter du 15 août 2020, le préfet de département peut accorder à titre exceptionnel des dérogations, après analyse des facteurs de risques (Article 3, V).

Le Préfet analysera (1) la situation sanitaire générale et celle du territoire où aura lieu la manifestation, puis (2) les mesures que l'organisateur mettra en œuvre pour garantir le respect de la distanciation physique et du port du masque et (3) les dispositions spécifiques prises par l'organisateur pour prévenir la propagation du virus lors de l'événement.

E. Déplacement collectifs

Les règles de distanciation physique doivent s'appliquer au transport, notamment ceux utilisés pour amener les sportifs sur le site de pratique.

Le véhicule utilisé doit faire l'objet, avant et après son utilisation d'un nettoyage et d'une désinfection dans les mêmes conditions que celles applicables aux locaux.

Le chauffeur doit maintenir les distances de sécurité avec les passagers et porter un masque grand public sauf s'il est séparé par une paroi.

Les personnes âgées de 11 ans et plus doivent porter un masque, y compris dans les bus collectifs ou les voitures individuelles.

F. Vestiaires individuels et collectifs

Les vestiaires collectifs ou individuels sont accessibles dans le strict respect des protocoles sanitaires. Le port du masque est obligatoire dans les vestiaires et le respect d'une distanciation physique de 1 mètre entre chaque personne est recommandé (si la configuration de l'espace le permet). Afin de garantir ce double respect, il est préconisé de mettre en place des petits groupes pour gérer les flux au sein des vestiaires (ex : mettre en place des arrivées décalées en amont afin de la séance d'entraînement ou de match débute à l'heure prévue.

L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée (le port du masque n'est pas obligatoire).

- Il est fortement conseillé d'intégrer dans les protocoles sanitaires, les recommandations du [Haut Conseil de la Santé Publique dans son avis du 3 août 2020](#) : définition d'un jauge de fréquentation, liste nominative horodatée des utilisateurs, aération, le nettoyage et la désinfection des locaux...

G. Illustrations – exemples

Illustration type X : salle omnisports, patinoire, manège, piscine couverte, transformable ou mixte, salle polyvalente sportive de moins de 1 200 m².

Une salle de musculation dans une entreprise et une salle polyvalente sont des établissements de type X qui peuvent donc accueillir plus de 10 personnes sans déclaration préalable.

Il est recommandé d'utiliser son matériel personnel (bouteille d'eau, serviette), de nettoyer et désinfecter le matériel avant et après utilisation.

Illustration type PA : Stades de football en plein air, piste d'athlétisme, terrain de rugby extérieur, terrain de baseball-softball, terrain de tennis extérieur.

Exemple EAPS : Une pratique encadrée en pleine nature, une location de matériel sportif.

Il est recommandé de ne pas pratiquer d'activité physique et sportive dans les zones de l'espace public où le port du masque est obligatoire par arrêté des autorités locales (maire ou préfet).

SPORTIF DE HAUT NIVEAU ET SPORTIFS PROFESSIONNEL : (MENTIONNÉES AUX ARTICLES L. 221-2 ET L. 222-2, 1^o DU CODE DU SPORT)

Les sportifs de haut niveau et professionnels doivent se référer aux protocoles sanitaires de reprise conçus par la fédération délégataire et la ligue professionnelle de leur discipline, qui ont été validés par les autorités compétentes gouvernementales.

PRATIQUANT AMATEUR :

Les pratiquants portent le masque dès l'entrée dans l'établissement à chaque instant, y compris dans les vestiaires, jusqu'à l'arrivée sur l'aire de pratique et le commencement de l'activité physique et sportive.

Le port du masque n'est pas obligatoire pendant toute la durée de l'activité physique et sportive (entraînement, compétition, donc y compris pendant les pauses et les mi-temps, lors du changement de joueurs rapide sur le banc).

Les remplaçants statiques doivent porter un masque même si la distanciation physique est respectée.

ARBITRE :

Les arbitres présents sur l'aire de jeu ou la feuille de match qui réalisent une activité physique et participent au jeu via une interaction directe avec les athlètes ne portent pas de masque (exemple : les arbitres de champ en sports collectifs, les juges de chaise au tennis).

Les juges, arbitres, officiels statiques et/ou qui ne sont pas présents sur la zone de jeu définie dans le protocole de la discipline portent obligatoirement un masque (ex : table de marque, 4^{ème} arbitre au football), même si la distanciation physique est respectée.

ENTRAÎNEUR PRINCIPAL :

L'entraîneur principal, même s'il ne réalise pas d'activité physique, n'est pas obligé de porter le masque, car il est un acteur du jeu. Le port du masque est néanmoins recommandé, même si la distanciation physique est respectée.

ENCADRANT / STAFFS :

Les membres du staff technique, sportif, médical, et les encadrants portent un masque même si la distanciation physique est respectée.

Exemple : Les encadrants d'un atelier de précision à destination de jeunes, portent le masque pendant toute la durée de l'entraînement, pendant les consignes, la mise en place de l'atelier, et la correction des gestes, même si la distanciation physique est respectée. Ils ne portent pas de masque s'ils pratiquent une activité physique. Chaque fédération, club et individu est responsable de l'appréciation quant à l'exercice d'une activité physique ou sportive.

LES CONDITIONS DE PRATIQUE EN FONCTION DE LA DISCIPLINE

Les fédérations déclinent, pour leurs disciplines, un protocole sanitaire national conforme aux règles et recommandations nationales. Elles sont responsables du contenu de celui-ci et le mettent à disposition de leurs réseaux afin de

lutter collectivement contre la propagation de la Covid-19 et d'assurer la santé et la sécurité des pratiquants.

H. Communication - information

Les acteurs du mouvement sportif informent et communiquent aux licenciés et pratiquants leur protocole sanitaire, les fiches pratiques, la signalétique et toute la documentation nécessaire à une déclinaison territoriale par les acteurs locaux (clubs, collectivités locales...).

Il est recommandé de promouvoir et d'inciter l'ensemble des publics à utiliser [l'application STOPCOVID](#). Elle permet de prévenir les personnes qui ont été à proximité d'une personne testée positive, afin que celles-ci puissent être prises en charge le plus tôt possible.

I. Les personnes vulnérables

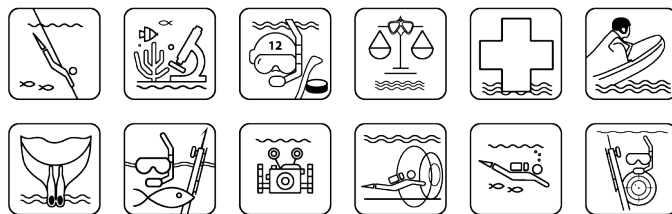
Pour la reprise d'une activité physique adaptée (APA) des personnes atteintes de maladies chroniques et des personnes âgées pendant l'épidémie de Covid-19, le Haut Conseil de la Santé Publique a émis [un avis](#) le 02 juillet 2020 en complément de son [avis](#) du 31 mai 2020.

- Il est notamment recommandé pour les personnes vulnérables et leur encadrant de porter un masque à usage médical (masque chirurgical) ainsi que d'augmenter la distanciation physique.
 - Les personnes bénéficiant d'une APA portent un masque à usage médical en arrivant et le gardent dans les espaces communs et jusqu'au début de l'APA lors de laquelle la distanciation physique doit être respectée. Le masque est de nouveau porté dans les parties communes de la salle après l'APA et avant de sortir.
- Des recommandations sont également précisées pour les lieux où est exercée l'APA, sur les densités de personnes, les flux de circulation, la structure et l'aération des locaux, les mesures de désinfection de locaux et des surfaces, ainsi que l'information des pratiquants et du personnel.

Le HCSP recommande aussi d'évaluer au préalable les capacités physiques des personnes avant la reprise afin d'adapter l'APA de façon optimale, de rappeler à ces patients que la pratique d'une APA régulière améliore les capacités du système immunitaire et est bénéfique pour leur santé.

FICHE 2

ACCUEIL



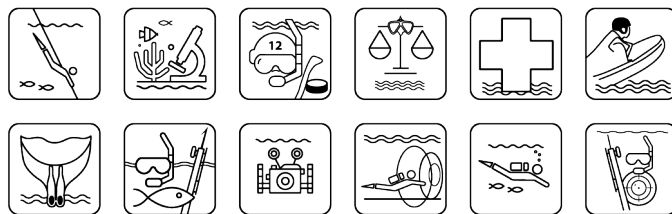
Màj le 10/09/20
FICHE 2 : ACCUEIL

Recommandations

- ✓ L'enregistrement des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires en cas de demande.
- ✓ Respect des mesures barrières.
- ✓ Une signalétique appropriée en fonction des locaux sera apposée pour rappeler les gestes barrières : affichage obligatoire. [voir affiche]
- ✓ Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon (s'il y a un point d'eau).
- ✓ Port des masques lors de l'accueil
- ✓ Traçage au sol pour assurer la distanciation entre les personnes
- ✓ Sens de circulation dans les locaux
- ✓ Favoriser les procédures sans contact pour l'enregistrement et le paiement (envoi au préalable par e-mail et règlement CB sans contact)
- ✓ Utilisation d'outils numériques pour la délivrance des brevets et/ou attestations, factures ...
- ✓ Limiter l'accueil aux participants et au nombre de personnes selon l'espace du local. Privilégier un accueil extérieur.
- ✓ Pas de prêt de fournitures (stylo, bloc-notes...)

FICHE 3

BATEAU



Màj le 10/09/20
FICHE 3 : BATEAU

Recommandations

- ✓ L'utilisation du bateau se fait dans le respect des règles de distanciation
- ✓ Chacun doit prévoir sa propre bouteille d'eau ou sa gourde personnelle pour la réhydratation. La personnaliser si possible afin d'éviter tout risque de confusion.
- ✓ Si le bateau possède une cabine ou une console, affichage des gestes barrière.

Trajet

- ✓ Avant le départ, les parties communes du bateau sont rincées et désinfectées
- ✓ Seul le pilote ou l'équipage aura accès à la cabine s'il y en a une
- ✓ Respecter les distances de sécurité

Mise à l'eau

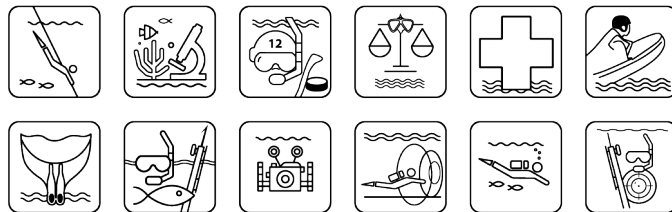
- ✓ Espacer les mises à l'eau, pas de contacts sur le bateau
- ✓ Mise à l'eau masque en place et détendeur en bouche

Remontée à bord

- ✓ Comme pour la mise à l'eau, espacer les remontées
- ✓ Remonter détendeur en bouche et masque sur le visage
- ✓ Chacun gère son matériel
- ✓ Réaliser les briefings sur le bateau si la surface disponible permet le respect des règles de distanciation

FICHE 4

COMPRESSEUR



Màj le 10/09/20

FICHE 4 : COMPRESSEUR

Recommandations

- ✓ Le compresseur, c'est le cœur d'un club de plongée. Une attention toute particulière doit être apportée à ce poste compte tenu des nombreuses manipulations lors des gonflages.

Avant le gonflage

- ✓ Une seule personne peut se trouver dans le local gonflage.
- ✓ S'assurer que l'environnement de la prise d'air ne permet pas l'aspiration du virus.

Le gonfleur :

- ✓ Doit se laver les mains avec du savon avant et après le gonflage ou, s'il n'y a pas de point d'eau dans le local, se les désinfecter avec un gel ou une solution hydro-alcoolique.

Après la plongée

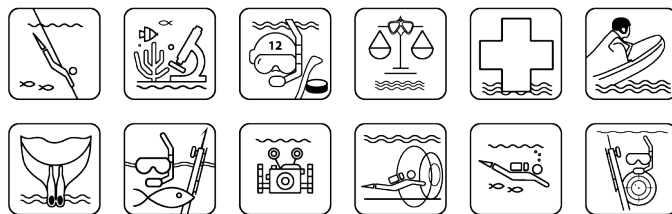
- ✓ Les blocs sont rincés à l'eau courante et remis à l'extérieur du local. Une attention particulière est apportée aux robinetteries

Avant de fermer le local

- ✓ Le gonfleur nettoie et désinfecte toutes les manettes puis il se lave les mains.

FICHE 5

LOCAUX



Màj le 10/09/20

FICHE 5 : LOCAUX

Recommandations

Vestiaires

Les vestiaires collectifs ou individuels sont accessibles dans le strict respect des protocoles sanitaires. Le port du masque est obligatoire dans les vestiaires et le respect d'une distanciation physique de 1 mètre entre chaque personne est recommandé (si la configuration de l'espace le permet). Afin de garantir ce double respect, il est préconisé de mettre en place des petits groupes pour gérer les flux au sein des vestiaires (ex : mettre en place des arrivées décalées en amont afin de la séance d'entraînement ou de match débute à l'heure prévue. L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée (le port du masque n'est pas obligatoire). Il est fortement conseiller d'intégrer dans les protocoles sanitaires, les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique dans son avis du 3 août 2020 : définition d'un jauge de fréquentation, liste nominative horodatée des utilisateurs, aération, le nettoyage et la désinfection des locaux...

Salles de cours

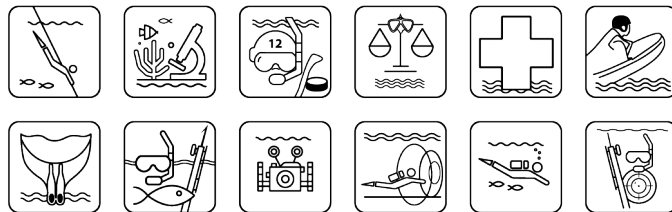
- ✓ Recourir aux formations à distance et utiliser de préférence les outils numériques (e-learning, supports dématérialisés...).
- ✓ Si les cours en présentiel sont indispensables
- ✓ Réduire le nombre d'élèves pour permettre le respect des règles sanitaires générales et des distances barrières
- ✓ Ne pas utiliser de supports papier et procéder au nettoyage et à la désinfection des locaux, tables et chaises après chaque séquence.

Toilettes

- ✓ Les locaux sont désinfectés et nettoyés régulièrement. Une attention particulière est apportée dans le règlement d'utilisation des toilettes : lavage des mains, désinfection des zones de contact etc.

FICHE 6

**ÉQUIPEMENT
INDIVIDUEL**



Màj le 10/09/20

FICHE 6 : ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

Recommandations

Matériels personnel

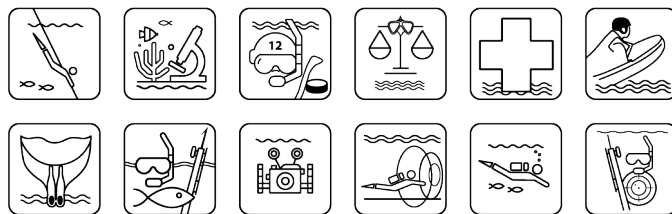
- ✓ Favoriser le recours aux équipements personnels
- ✓ Prévoir caisse ou sac de rangement nominatif pour éviter des confusions

Matériels prêtés ou loués

- ✓ Rincer et désinfecter systématiquement les matériels prêtés ou mis à disposition entre chaque utilisateur (combinaisons, détendeurs, tubas, masques) dans le respect des préconisations de la fédération
- ✓ Laver avec du savon avant de rincer et de désinfecter.
- ✓ Eviter le contact entre les matériels de différents plongeurs lors des opérations de séchage (distances barrières).
- ✓ Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle de préférence personnalisée
- ✓ Procédures de désinfections conseillées par la CMPN (commission médicale et de prévention nationale), se référer à la fiche 8
- ✓ Vérifier que les produits de désinfection utilisés sont bien virucides (norme EN 14476) et bien respecter les conditions d'emploi (port d'EPI, durée de trempage, rinçage éventuel), ne pas déverser de produit biocide dans la nature.

FICHE 7

ACTIVITÉS



Màj le 10/09/20

FICHE 7 : ACTIVITÉS

Recommandations

Briefings et débriefings : Les organiser à terre en extérieur ou sur le bateau en respectant une distanciation de 1m. Rappel des recommandations.

Masque : Utiliser un produit anti buée. Ne pas cracher, surtout dans la zone de mise à l'eau ou sortie d'eau. Le conserver le plus possible en place (protection oculaire). Pas de récipient de rinçage à usage collectif.

Utiliser un produit anti buée et traiter le masque contre la buée avant d'embarquer, se laver les mains ensuite au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.

Plus d'infos sur <https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/fichereentreepatiquesportive.pdf>

FICHE 8

DÉCONTAMINATION DES ÉQUIPEMENTS



Màj le 02/06/20 (rajout d'un document complémentaire)

FICHE 8 : DÉCONTAMINATION DES ÉQUIPEMENTS

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) - FFESSM - 15 mai 2020

Décontamination des équipements

- ✓ L'usage d'équipements personnels est à privilégier.
- ✓ En cas de matériel partagé, maximiser la durée de non utilisation entre 2 personnes (inactivation naturelle des virus et germes sur surfaces inertes après durées variables suivant type de surface...)

Equipements respiratoires

(embouts respiratoires, 2^e étages de détendeurs, tubas et masques) : vigilance particulière

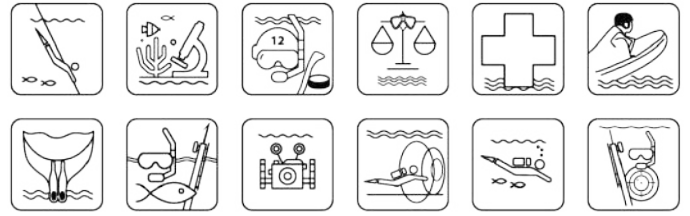
- ⇒ L'usage seul d'un produit virucide en spray a des limites d'efficacité très probables
- ⇒ Les propriétés biocides de ces produits sont validées sur surfaces propres et non sur surfaces souillées (par la salive, les poussières, l'eau de mer/de bassin ...) et l'application de spray est de qualité de réalisation variable
- ⇒ La CMPN préconise donc une **décontamination en 3 temps** avec lavage simple, rinçage puis désinfection avec produit répondant à la norme EN14476

Equipements autres

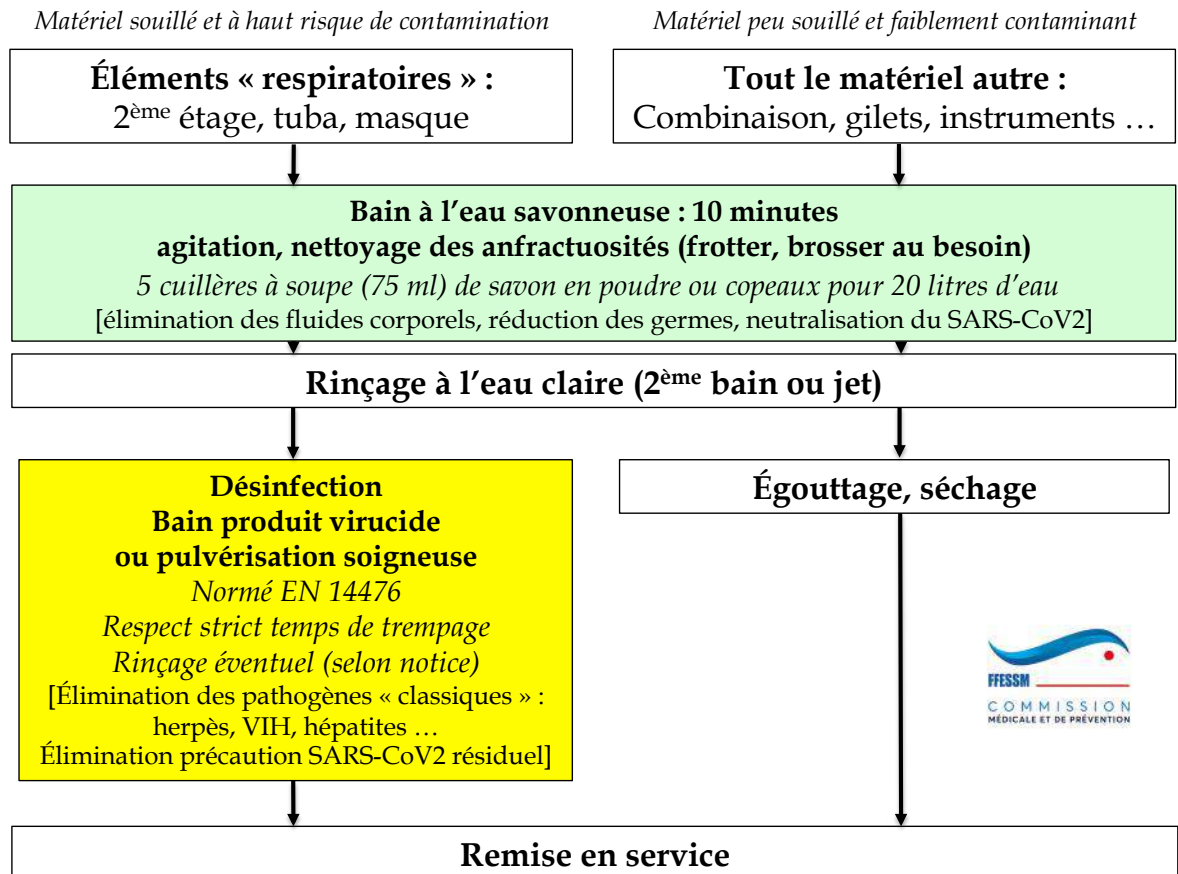
- ⇒ Rappelons que le SARS-CoV-2 est un virus à ARN enveloppé, ce qui lui confère une certaine fragilité (son enveloppe, qui lui est indispensable pour se fixer et pénétrer dans les cellules-hôte est en effet fragile)
- ⇒ Si des éléments viraux sont retrouvés dans les selles, aucune particule virale n'a pu être détectée dans les urines
- ⇒ Une hygiène régulière des mains fait partie des gestes barrière à respecter

Protocole de décontamination

Nous attirons l'attention à bien veiller à respecter les conditions d'utilisation du produit désinfectant utilisé.



DÉSINFECTION DU MATÉRIEL DE PLONGÉE EN SITUATION DE PANDÉMIE COVID-19



Décontaminer les équipements de plongée : quelle procédure ? quels produits ?

Le SARS-CoV 2 à l'origine de la pandémie de CoViD-19 est un virus à transmission respiratoire : ceci impose une vigilance particulière sur nos équipements respiratoires (embouts respiratoires, 2^{ème} étages de détendeurs, tubas et masques) en particulier si ceux-ci sont utilisés par des personnes différentes (matériel prêté ou loué).

On porte souvent les mains à la bouche : elles peuvent ainsi devenir indirectement vectrices de particules virales. C'est pourquoi il faut se laver les mains régulièrement et correctement. Le lavage des mains à l'eau et au savon suffit pour éliminer les virus. Les solutions hydro alcooliques sont pratiques car elles ne nécessitent pas de point d'eau, mais s'utilisent sur des mains propres (non souillées).

Les désinfectants ont leurs propriétés biocides validées sur surfaces propres. C'est pourquoi les procédures de décontamination recommandées comportent une première étape de lavage à l'eau et au savon, puis un rinçage.

1^{ère} étape : laver les équipements à l'eau savonneuse : eau + savon (ou liquide vaisselle) pendant une dizaine de minutes

- 5 cuillères à soupe ou 75 mL de savon pour 20 litres d'eau
- Prendre une brosse à dents ou une éponge dédiée et bien frotter les parties en contact avec la salive et les sécrétions nasales

On peut laver plusieurs équipements en même temps !

2^{ème} étape : rinçage à l'eau claire

Idéalement au jet, sinon, dans un 2^{ème} bain d'eau claire

Pour les combinaisons, bottillons et gants (que l'on a bien frottés au savon), cela suffit : laisser sécher autant que possible.

Pour les équipements respiratoires personnels, c'est-à-dire utilisés toujours par la même personne, cela suffit.

Chacun peut donc s'occuper de son matériel personnel à la maison !

Il faut rajouter une **3^{ème} étape pour les équipements respiratoires partagés : la désinfection.**

On peut désinfecter plusieurs équipements en même temps (trempage dans le même bain) ! *De la même façon que le gonflage des blocs est assuré par une personne désignée, **une seule personne assure et est responsable de cette étape de désinfection** : elle doit connaître les conditions d'emploi du produit de désinfection et veille au respect du mode opératoire (durée d'application du produit, ports d'équipements de protection, éventuel rinçage, rejet dans les eaux retraitées ...).*

Choix du produit : ses propriétés biocides doivent comporter la virucidie (idéalement la norme EN 14476) :

- La décontamination des détendeurs est obligatoire depuis de nombreuses années. Les produits qui ont été recommandés par la FFESSM sont virucides !

- Vérifiez les caractéristiques et modalités d'emploi des produits que vous utilisez déjà :
 - En lisant l'étiquette du produit
 - En lisant la fiche technique (et la fiche de sécurité) du produit : elle est généralement téléchargeable sur le site du producteur, sinon il faut la lui demander
- Respectez le mode d'emploi du produit utilisé :
 - Si spray tel que Oksybio 100 Ecosterix[®] : appliquez soigneusement le spray sur toutes les surfaces suivant les indications du fabricant et laissez appliquer 15 minutes. Laissez sécher totalement ou rincer si remise en service rapide.
 - Si trempage :
 - mettez les équipements de protection si nécessaire (gants et lunettes) ;
 - déposez le produit dans l'eau, suivant la dilution préconisée par le fabricant
 - déposez ensuite l'ensemble du matériel à désinfecter (sans faire de projections) et lancez un chronomètre correspondant à la durée de trempage préconisée (souvent 15 minutes) !
 - remettez les équipements de protection et retirez délicatement le matériel du bain de trempage
 - si nécessaire (voir conditions d'emploi du produit), rincez le matériel au dessus d'un point d'évacuation des eaux (évier, lavabo, douche ...) afin de ne pas rejeter de produit dans l'environnement !

Exemple de produits de désinfection :

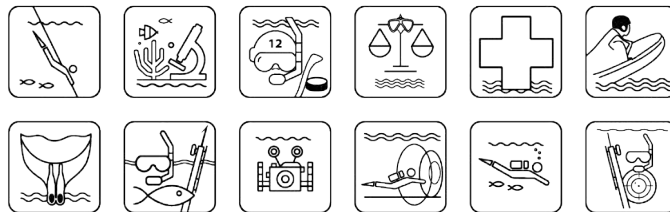
- Procide premium[®] (IPC)
- Naldex[®] (ZEP)
- Major SC100[®] (Ceetal-CMPC)
- Deterquat AL[®] (EPCH)
- Hexanios[®] G+R (Anios)
- Idos DN[®] (Elco Pharma)
- ...

L'eau de Javel diluée à 1% est également un excellent virucide, mais :

- Elle est corrosive (risques pour le matériel)
- Elle est également à manipuler avec précautions (risques pour l'homme)
- Elle est également toxique pour l'environnement (comme les autres produits de désinfection, à ne pas répandre dans la nature donc)

FICHE 9

**REPRISE
DES ACTIVITÉS**



Màj le 09/06/20 : modification de texte

Màj le 10/06/20 : rajout d'un document

FICHE 9 : REPRISE DES ACTIVITÉS

Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) - FFESSM - 15 mai 2020

Conseils aux pratiquants et aux structures fédérales

Le Ministère des sports

- ⇒ Impose une consultation médicale 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) avant la reprise de l'activité sportive
- ⇒ Conseille une consultation médicale pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique.

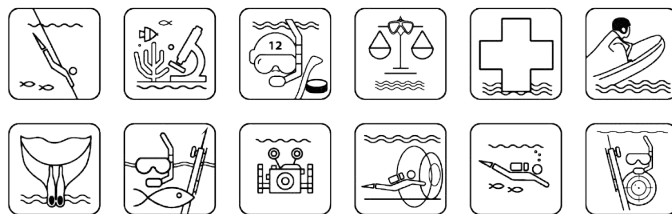
La CMPN préconise une visite (ou une téléconsultation) médicale de reprise des activités fédérales, même si vous n'avez pas eu de signe de Covid-19

- ⇒ En particulier si vous êtes en ALD (affection de longue durée), en surpoids ou si vous avez plus de 65 ans, afin d'envisager les risques spécifiques face à l'épidémie de Covid-19
- ⇒ En particulier si vous êtes suivi pour un problème de santé chronique : il faut vous assurer que votre pathologie est stable

Consultez votre médecin avant de pratiquer votre activité préférée :

- ⇒ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs signes suivants :
 - ✓ Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/ sueurs)
 - ✓ Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
 - ✓ Toux ; Crachats ; Diarrhée
 - ✓ Courbatures hors contexte de pratique sportive
 - ✓ Modifications du goût et/ou de l'odorat
 - ✓ Fatigue importante et inhabituelle
 - ✓ Maux de tête inhabituels ; Nez qui coule
- ⇒ Si vous avez été en contact étroit avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 15 derniers jours
- ⇒ Si vous avez été diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 5 dernières semaines

Auto-questionnaire d'évaluation diffusé par la FFESSM : il est à usage strictement personnel, le stockage d'informations concernant la santé des licenciés au niveau du club ou de la SCA est illégal. Le licencié doit limiter sa réponse à la dernière partie du questionnaire : « Je soussigné reconnais avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19 d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques ». Il est recommandé aux clubs de conserver une trace écrite de cette prise de connaissance.



La reprise doit être progressive :

- ⇒ Reprendre l'effort dans des activités terrestres : course à pied, vélo, ...
 - ✓ Ceci vous aidera à vous reconditionner en attendant de pouvoir chausser les palmes
 - ✓ Et d'évaluer votre tolérance à l'effort (et les éventuelles séquelles de maladie)
- ⇒ Attention, il faut reprendre progressivement : d'abord à un rythme doux et monter très progressivement au cours des entrainements en intensité, en écoutant vos sensations
- ⇒ PAS D'AUTO MEDICATION
- ⇒ Pour la pratique de la plongée en scaphandre :
 - ✓ Plongées dans la courbe de sécurité les premières semaines, à moins de 20 mètres
 - ✓ Surveillance de ses sensations respiratoires et de sa consommation en particulier
 - ✓ Pas de recherche de profondeur
- ⇒ Pour la pratique de l'apnée :
 - ✓ Privilégier le travail sur le relâchement, la détente et le mouvement
 - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
 - ✓ Pas de recherche de performance
- ⇒ Pour la pratique de nos disciplines fédérales sportives :
 - ✓ Échauffement à soigner
 - ✓ Reprendre en dessous de son niveau habituel
 - ✓ Privilégier le travail de gestuelle et de mouvement
 - ✓ Privilégier le travail de fond (endurance aérobie)
 - ✓ Pas de recherche de performance

Durant votre activité, Ecoutez vos sensations ! Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

- ✓ Essoufflement inhabituel, gêne respiratoire, douleur dans la poitrine
- ✓ Impression d'irrégularité du cœur, palpitations, toux, sensation de malaise / mal être
- ✓ Fatigue inhabituelle

AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT AVANT LA REPRISSE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE AU COVID 19

<i>AUTO-QUESTIONNAIRE POUR LE PRATIQUANT ou ENCADRANT à l'ADMISSION</i>		
<i>Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de ...</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C sur plusieurs prises) ?</i>		
<i>2- Toux récente ou une toux aggravée sur plusieurs jours ?</i>		
<i>3- Gêne respiratoire récente ou aggravée ?</i>		
<i>4- Douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?</i>		
<i>5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?</i>		
<i>6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?</i>		
<i>7- Fatigue importante et anormale ?</i>		
<i>8- Maux de tête inhabituels ?</i>		
<i>9- Perte du goût et/ou de l'odorat ?</i>		
<i>10- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?</i>		
<i>Avez-vous ...</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>11- Été testé positif au Covid 19 ?</i>		
<i>12- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?</i>		

Si réponse NON à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celle d'avant l'apparition du Covid 19

Si réponse OUI à une des questions, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début des activités sportives et subaquatiques dans le respect de l'annexe médicale produite à cet effet par la FFESSM.



Attestation à remettre à la structure d'accueil

Je soussigné reconnais :

- *Avoir pris connaissance de l'auto-questionnaire Covid 19 et n'avoir indiqué « Oui » à aucune des questions posées.*
- *Avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques.*

Nom :

Prénom :

Date :

Signature :

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

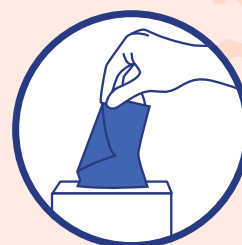
PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



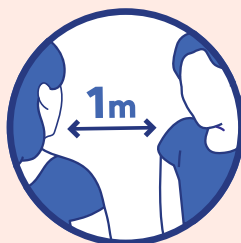
**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
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)

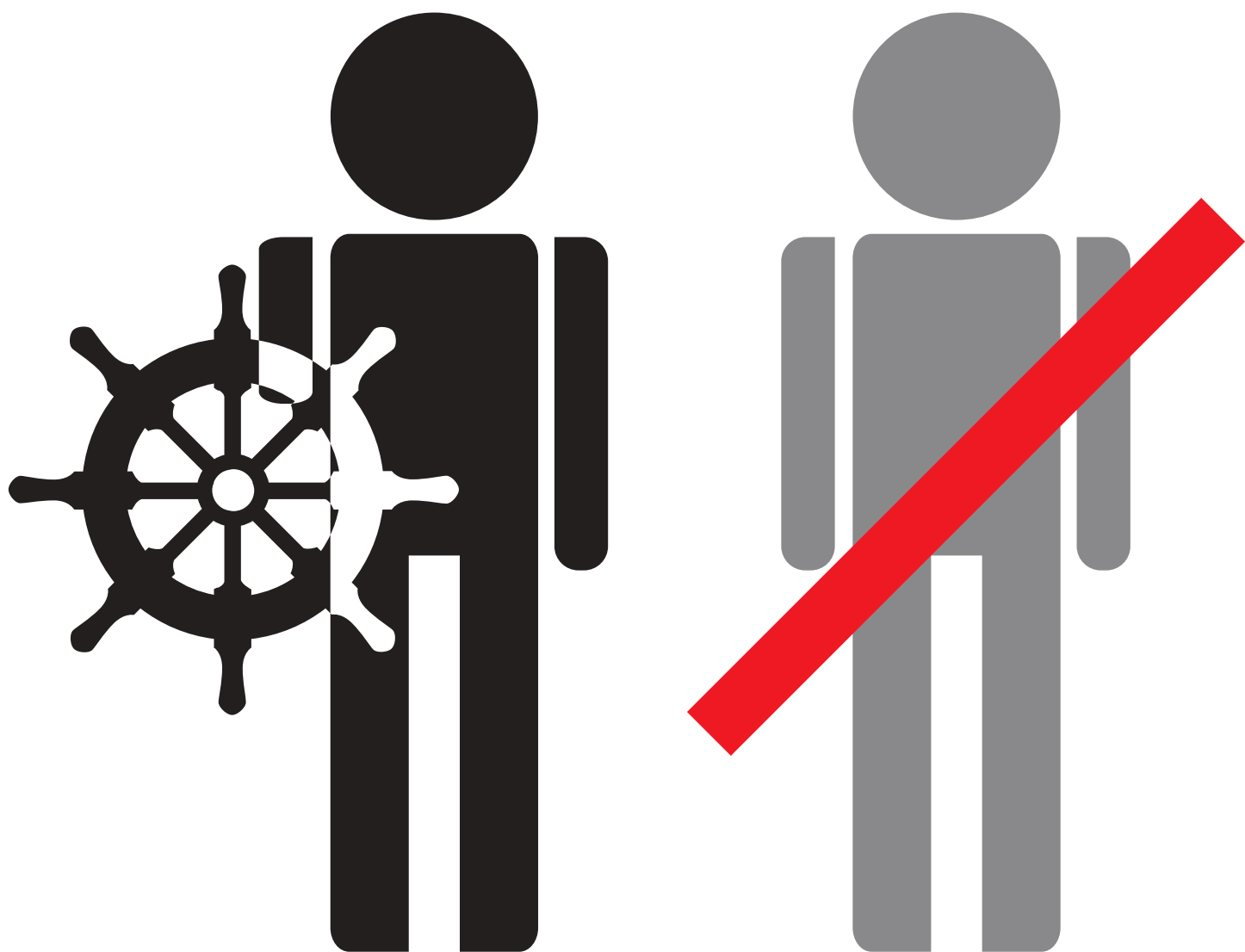
COVID-19 INFORMATION



« Informer les pratiquants de la nécessité de se munir d'une bouteille d'eau ou gourde personnelle. »

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 66.

COVID-19 INFORMATION



« Transport en bateaux : Réserver l'accès à la cabine au seul pilote ou équipage du bateau. »

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 67.

COVID-19 INFORMATION



« Procéder aux opérations de gonflage des bouteilles dans des zones sécurisées (périmètre installé au tour de la prise d'air, opérateur muni de gants et masque, zone interdite d'accès) »

Ministère des Sports, Stratégie nationale de déconfinement, reprise des activités sportives, période du 11 mai au 2 juin 2020, p. 66.