



Handi  
Sport

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

# GUIDE PRATIQUES HANDISPORT & COVID

Informations et recommandations sanitaires  
pour l'ensemble des activités sportives fédérales  
**valables jusqu'au 16 avril 2021**

Édition du 20 mars 2021

La Fédération Française Handisport propose à travers ce guide, une mise à jour intermédiaire à date du protocole sanitaire et des recommandations fédérales applicables à compter du 20 mars 2021 et jusqu'au 16 avril 2021, à minima, avant une nouvelle évaluation sanitaire.

Ce document est destiné aux dirigeants des associations affiliées (clubs et sections), comités régionaux, départementaux, commissions sportives, mais également aux pratiquants dans les clubs afin de les encourager et les accompagner pour maintenir une pratique sportive, qui, plus que jamais demeure un enjeu de santé publique.



Ce guide est établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires, des annonces et décisions gouvernementales connues au 20 mars 2021. Il rappelle les grands principes toujours valables et invite à **rester vigilants collectivement face à la propagation de la COVID-19 et de ses variants, sur notre territoire, tout en veillant à inciter et soutenir le maintien de l'activité physique et sportive**, dans le cadre défini par l'Etat et la Fédération.

Chacun, dirigeant ou pratiquant, doit rester attentif aux mesures édictées par les autorités publiques nationales ou locales qui, en cas de contradiction avec le présent guide, priment.

## SOMMAIRE

### 3. LA DOCTRINE FÉDÉRALE

#### 4. LES PRATIQUES POSSIBLES

Principes généraux  
Dérogations en vigueur

- La pratique sportive d'animation
- La pratique sportive compétitive ou de confrontation
- Les stages & séjours

#### 7. RAPPEL DU CADRE GÉNÉRAL

Décret & décisions sanitaires pour le sport  
Tableau récapitulatif du **Ministère des Sports**

#### 10. LES FICHES PRATIQUES

- 1 : Réflexes sanitaires / GDM
- 2 : Recommandations Praticant(e)s
- 3 : Aidants sportifs & distanciation
- 4 : Autodiagnostic
- 5 : Recommandations Dirigeant(e)s - encadrant(e)s
- 6 : Protocole Organisations autorisées
- 7 : Recommandations par sport

**Compte-tenu de la progression de la diffusion des variants du Covid-19, dit « britannique », « sud-africain » ou « brésilien » sur le territoire national, des mesures complémentaires sont mises en œuvre, dans le cadre des activités fédérales et en application des décisions gouvernementales du 16 janvier 2021 et des nouvelles mesures entrées en vigueur au 20 mars 2021, notamment de couvre-feu et de confinements localisés.**

**Depuis un an, plus encore en cette période de crise, la priorité de la Fédération Française Handisport reste la préservation de la santé des personnes**, impliquant à la fois la prévention des risques de contamination face à la COVID-19 et ses variants, tout en veillant à rappeler la nécessité de maintenir une activité physique et sportive régulière pour ses pratiquants.

**La Fédération rappelle l'importance de maintenir une activité physique**, autant que possible. Il s'agit d'un enjeu de santé publique. La pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, procure des effets bénéfiques sur la santé. La sédentarité et le manque d'exercice au quotidien, constituent d'importants facteurs de risques pour la santé.

**La Fédération rappelle que certains publics concernés par les activités handisport présentent des facteurs de risques, de contamination ou de propagation du virus élevés**, notamment en raison de la proximité avec des tierces personnes, assistants ou guides. La vigilance particulière sur les réflexes sanitaires liés au COVID (lavage des mains, port du masque...), doit être maintenue, notamment lorsque la distanciation physique ne peut raisonnablement pas être respectée dans la pratique sportive, dans sa préparation ou sa mise en place.

**Les événements récents et l'émergence des nouveaux variants, beaucoup plus contagieux, nous incitent à être particulièrement vigilants individuellement et collectivement.**

**La Fédération souhaite, avec la coopération de l'ensemble de son réseau, assurer un programme d'activités pour ses licenciés, en phase avec les restrictions actuelles, en priorisant les précautions sanitaires indispensables face au virus et ses variants.**

Dans ce contexte difficile qui s'inscrit sur la durée et éprouve notre énergie, notre moral et nos projets depuis un an, la Fédération encourage à poursuivre les efforts et les innovations pour préserver les liens avec nos pratiquants, nos associations, nos comités, malgré le périmètre d'action restreint actuellement.

**Continuer à soigner nos liens sociaux aujourd'hui, sera déterminant pour une reprise positive, intense et réussie demain, quand le contexte le permettra.**





# LES PRATIQUES POSSIBLES

au 20 mars 2021 et jusqu'à nouvelle évaluation (16 avril 2021)

## PRINCIPES GÉNÉRAUX

- Privilégier la séance d'activité **sans contact** permettant le respect des mesures de **distanciation physique**, (2 mètres) avec usage de **matériel sportif individuel**, dédié à chaque sportif, sauf lorsque la nature même de l'activité ne le permet pas : pratique assistée, guidée, pilotée ou discipline collective.
- Rechercher un objectif de séance favorisant une pratique de **maintien du capital santé, de bien-être physique et mental**.
- Respecter les règles générales dans le cadre des **autorisations d'ouverture** des équipements sportifs **et autorisations préfectorales**
- Selon **la jauge du nombre de personnes définie** par les règles sanitaires ministérielles en vigueur et du protocole sanitaire établi en lien avec le gestionnaire de l'équipement sportif (intérieur et extérieur).

## LES PUBLICS DÉROGATOIRES

Sont concernés :

- **Toute personne à handicap reconnu par la MDPH**, ou détenant une **prescription médicale APA** (Activités Physique Adaptées), **ainsi que son encadrement** sportif, professionnel ou bénévole, nécessaire à la pratique,
- **Les sportifs de haut niveau\*** et professionnels,

*\*: Les sportifs listés SHN (listes élite, senior, relève, espoir, collectifs nationaux), leurs partenaires d'entraînement (Répertoriés dans les Projets de Performances Fédéraux des sports Paralympiques et Deaflympiques.) et l'encadrement nécessaire au bon déroulement de leur préparation.*

**L'Etat définit un cadre prioritaire « impérieux »** pour autoriser la faisabilité de l'offre sportive locale et nationale (échéance indispensable à la préparation et la qualification des sportifs pour les Jeux Paralympiques et Deaflympiques).

- Les groupes scolaires et périscolaires,
- Les stagiaires en formation universitaire ou professionnelle.

# 1. LA PRATIQUE SPORTIVE D'ANIMATION

Organisée en club ou comité, pour toutes les disciplines fédérales (Séances en club, journée d'initiation...). **Dans le respect des principes généraux (page 4).**

|   | PUBLICS DÉROGATOIRES  | MINEURS NON DÉROGATOIRES   | MAJEURS NON DÉROGATOIRES  |
|---|---|--|---|
| <b>DANS L'ESPACE PUBLIC</b><br>Dont plages, rivières, parcs, forêts, montagnes...           | <b>AUTORISÉ</b><br>Dans le respect des principes généraux et du couvre-feu  | <b>AUTORISÉ</b><br>- Pratique <b>encadrée</b> : sans contact, sans limitation de nombre de mineurs<br>- Pratique <b>auto-organisée</b> : sans contact, 6 personnes maximum<br>Respect du couvre-feu<br><br><b>Mesures complémentaires pour les zones confinées :</b><br>- 10km maximum | <b>AUTORISÉ</b><br>- Pratique <b>encadrée</b> ou <b>auto-organisée</b> : sans contact, 6 personnes maximum.<br>Respect du couvre-feu<br><br><b>Mesures complémentaires pour les zones confinées :</b><br>- 10km maximum<br>- Plus de 6 personnes du même foyer possible |
| <b>DANS UN ÉQUIPEMENT SPORTIF DE PLEIN AIR</b><br>ERP type PA                               | <b>AUTORISÉ</b><br>- <b>Dérogation au couvre-feu et à la limitation des 10 km pour tous les publics prioritaires</b><br><br>- Sans accès aux vestiaires collectifs (sauf SHN & scolaires)   | <b>AUTORISÉ</b><br>Dans le respect des principes généraux.<br>Sans contact, avec respect du couvre-feu.<br><br><b>Mesures complémentaires pour les zones confinées (hors cadre scolaire) :</b> 10km maximum  | <b>AUTORISÉ</b><br>Dans le respect des principes généraux.<br>Sans contact, avec respect du couvre-feu.<br>Vestiaires fermés.<br><br><b>Mesure complémentaire pour les zones confinées :</b><br>- 10 km maximum.  |
| <b>DANS UN ÉQUIPEMENT SPORTIF COUVERT ET CLOS</b><br>ERP type X                             | - Sans accès aux vestiaires collectifs (sauf SHN & scolaires)   | <b>NON AUTORISÉ</b><br>Autorisé dans le cadre scolaire uniquement  | <b>NON AUTORISÉ</b>   |
| <b>ACCÈS AUX REMONTÉES MÉCANIQUES</b><br>Restant soumis aux situations et décisions locales | <b>AUTORISÉ</b><br>- <b>Pour les licenciés mineurs</b> (licence identifiée ski ou snowboard), dans une pratique encadrée par un moniteur professionnel ou fédéral.<br>- <b>Pour les sportifs de Haut Niveau</b> ski et Snowboard et leur encadrement professionnel. | <b>AUTORISÉ</b><br><b>Pour les licenciés mineurs</b> (licence identifiée ski ou snowboard), dans une pratique encadrée par un moniteur professionnel ou fédéral.   | <b>NON AUTORISÉ</b>   |

## 2. LA PRATIQUE SPORTIVE À VOCATION **COMPÉTITIVE OU DE CONFRONTATION**

(Championnats, challenges, critères, matchs amicaux, raids, jeux de l'avenir...)

### **NON AUTORISÉE**

#### **AUTORISÉ**

Mesure dérogatoire uniquement pour les championnats nationaux et inter-régionaux accueillant à minima 70% de sportifs de haut-niveau (sur liste ministérielle), avec présentation d'un protocole sanitaire renforcé et validé par la cellule Covid FFH.

Pour les sports collectifs, la suspension des championnats est prolongée jusqu'à nouvel ordre (16 avril date de la nouvelle évaluation de la situation sanitaire).

## 3. LES STAGES & SÉJOURS

### **NON AUTORISÉS**

#### **AUTORISÉ**

Mesure dérogatoire uniquement pour les stages permettant d'alimenter les Projets de Performances Fédéraux (PPF) des sports Paralympiques et Deaflympiques (Stages des collectifs nationaux, stages régionaux de perfectionnement et stages Jeunes à Potentiel régionaux et nationaux), dans le respect des principes généraux précités, des autorisations préfectorales et du protocole sanitaire fédéral spécifique à l'accueil en stage (Disponible auprès de la DTN FFH).





**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# RAPPEL DU CADRE GÉNÉRAL

## LE CADRE GOUVERNEMENTAL

**Décret n° 2021-296 du 19 mars 2021** modifiant le décret no 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire :

>>> [https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/le\\_gifrance\\_de\\_cret\\_covid\\_19\\_mars\\_2021.pdf](https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/le_gifrance_de_cret_covid_19_mars_2021.pdf)

## DÉCISIONS SANITAIRES POUR LE SPORT

Suite aux annonces du Premier ministre, les principales mesures et décisions pour le Sport annoncées par le Ministère des Sports, qui entrent en vigueur pour le sport à partir du samedi 20 mars 2021 sont disponibles sur le site du Ministère :

>>> [www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/covid19/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport-a-partir-du-20-mars/](http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/covid19/application-des-decisions-sanitaires-pour-le-sport-a-partir-du-20-mars/)

- Le tableau récapitulatif des décisions gouvernementales (page suivante, la version du 20 mars 2021)
- La FAQ, les questions les plus fréquentes face à la crise et liées au sport, également disponible sur la page.

Retrouvez l'ensemble des informations officielles sur le site du Ministère en charge des Sports : <https://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/covid19/>

Disponibles également, **les 4 guides pratiques du Ministère, post-confinement, liés à la reprise des activités physiques et sportives** : recommandations sanitaires à la reprise sportive, accompagnement des sportifs de haut niveau et professionnels, recommandations des équipements sportifs, accompagnement de reprise des activités sportives.

>>> [www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques](http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/des-guides-pratiques-post-confinement-lies-a-la-reprise-des-activites-physiques)

sports.gouv.fr



# TABLEAU RECAPITULATIF



## Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport à partir du 20 mars 2021

| CATÉGORIES   | Réglementation sanitaire dans les zones « couvre-feu »   | Réglementation sanitaire dans les zones « confinement »<br>(mesures complémentaires dans les 16 départements suivants : l'Aisne, Alpes-Maritimes, Essonne, Eure, Hauts-de-Seine, Nord, Oise, Paris, Pas-de-Calais, Seine-et-Marne, Seine-Saint-Denis, Seine-Maritime, Somme, Val-de-Marne, Val-d'Oise, Yvelines)   |
|--|--|--|
| ATTESTATION OU JUSTIFICATIF DE DOMICILE  | Pendant le couvre-feu de 19h00 à 6h00  | En permanence durant le confinement 7/7  |
| <b>Pratique sportive dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes...)</b>   |  |  |
| Tout public  | Toutes activités sportives, dans le respect de la distanciation physique de 2 mètres et de la limite d'un regroupement de 6 personnes. Les regroupements de plus de six personnes sont possibles lors d'activités encadrées pour les mineurs uniquement. | Toutes activités sportives, dans un rayon maximal de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect de la distanciation physique de 2 mètres et de la limite d'un regroupement de 6 personnes. Les regroupements de plus de six personnes sont possibles lors d'activités encadrées au bénéfice exclusif de mineurs ou de personnes issues d'un même foyer pour les mineurs uniquement. |
| Publics prioritaires<br>Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle   | Autorisé avec dérogation au couvre-feu   | Autorisé avec dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km   |
| Publics prioritaires<br>Personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire   | Autorisé dans le respect des horaires du couvre-feu  | Autorisé dans le respect des horaires du couvre-feu et de la distance de 10 km   |
| <b>Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés</b>  |  |  |
| Personnes mineures<br>Distanciation physique de 2 mètres (vestiaires collectifs accessibles uniquement pour les scolaires)   | Autorisé en extérieur et en intérieur (ERP type PA, X et L) dans le cadre scolaire (EPS, sections sportives...)<br>Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) en dehors du cadre scolaire et dans le respect des horaires du couvre-feu           | Autorisé en extérieur et en intérieur (ERP type PA, X et L) dans le cadre scolaire (EPS, sections sportives...)<br>avec dérogation à la limitation de 10 km<br>Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) en dehors du cadre scolaire dans le respect des horaires du couvre-feu et de la limitation de 10 km   |
| Personnes majeures<br>(distanciation physique de 2 mètres et vestiaires collectifs fermés)   | Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) dans le respect des horaires du couvre-feu   | Autorisé en extérieur uniquement (ERP de type PA) dans le respect des horaires du couvre-feu et de la limitation de 10 km  |
| Publics prioritaires<br>Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle, personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire | Autorisé (ERP type PA, X) avec dérogation aux horaires du couvre-feu et à la limitation de la distance de 10 km  | Autorisé (ERP type PA, X) avec dérogation aux horaires du couvre-feu et à la limitation de la distance de 10 km  |
| <b>Éducateurs sportifs professionnels</b>  |  |  |
| Activités en environnement spécifique :<br>ski et dérivés ; alpinisme ; plongée subaquatique ; parachutisme ; spéléologie ; natation et sécurité aquatique (espace public, ERP de type PA ou X)  | Autorisé avec dérogation au couvre-feu uniquement pour encadrer les sportifs pros / SHN / Formation / Personne en situation de handicap / APA avec l'encadrement nécessaire  | Autorisé avec dérogation au couvre-feu uniquement pour encadrer les sportifs pros / SHN / Formation / Personne en situation de handicap / APA avec l'encadrement nécessaire  |
| Pour les autres activités en extérieur (espace public ou ERP de type PA) et les activités en intérieur (ERP de type X)   |  |  |
| Coaching à domicile  |  |  |
| <b>Sportifs professionnels et de haut niveau avec l'encadrement nécessaire</b>   |  |  |
| Compétitions avec protocoles sanitaires renforcés  | Autorisées   | Autorisées   |
| <b>Sportifs amateurs</b>   |  |  |
| Compétitions   | Interdites   | Interdites   |
| <b>Vestiaires</b>  |  |  |
| À usage collectif  | Autorisé uniquement pour les SHN, sportifs professionnels et scolaires   | Autorisé uniquement pour les SHN, sportifs professionnels et scolaires   |
| <b>Accueil de spectateurs</b>  |  |  |
| Dans l'espace public   | Interdit   | Interdit   |
| En ERP de type PA ou X   | Huis clos  | Huis clos  |
| <b>Vie associative</b>   |  |  |
| Réunions (AG, bureau, commissions...)  | Voie dématérialisée recommandée  | Voie dématérialisée recommandée  |

Rappel : les activités physiques et sportives autorisées dans les établissements se déroulent dans le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf pour les sportifs professionnels et SHN.  
Le port du masque doit être respecté en permanence, sauf si l'activité physique ne le permet pas, conformément à l'avis du Haut Conseil de la Santé Publique du 20 octobre 2020.  
ERP de type X : Établissement recevant du public couvert et clos - ERP de type PA : Établissement recevant du public de plein air







# GOVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## DEDANS AVEC LES MIENS

#COVID19

(Zones avec restrictions sanitaires renforcées)

### VIE SOCIALE



Je ne reçois pas chez moi.  
Je ne me rends pas chez les autres.

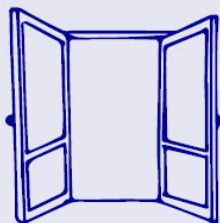
### TÉLÉTRAVAIL



Je télétravaille sauf impossibilité.

### AÉRATION

J'aère  
régulièrement  
mon logement.



### SORTIES



Je ne sors plus  
après 19h, sauf  
pour mon travail  
ou une urgence  
et avec une  
attestation.

## DEHORS EN CITOYEN

(Zones avec restrictions sanitaires renforcées)

### GESTES BARRIÈRES

Je porte le masque  
et je respecte les distances.



### REPAS

J'évite de  
manger ou de  
boire si je ne  
suis pas seul  
ou avec les  
personnes de  
mon foyer.



### MOTIF IMPÉRIEUX

Je ne quitte pas  
ma région ou mon  
département sauf  
motif impérieux  
ou professionnel,  
justifié par  
attestation.



### SORTIES

Je peux sortir jusqu'à 19h  
pour les motifs autorisés.



### DÉPLACEMENT

Au-delà  
de 10  
kilomètres,  
je dois avoir  
une attestation  
justifiant le  
motif de mon  
déplacement.



### VIE SOCIALE

Je peux retrouver des amis  
dehors, mais à 6 maximum  
et en respectant les gestes  
barrières.



## FICHE PRATIQUE ①

# Réflexes sanitaires « GDM »

Applicables dans toute situation dans le cadre des activités handisport

## GESTES BARRIÈRES

- > **Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon** (dont l'accès doit être facilité, avec la mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique, et notamment après toute situation potentiellement à risque : sortie des transports ou d'un véhicule adapté ; contact nécessaire avec une tierce personne ou un sportif ; après une séquence répétée de contacts avec du matériel partagé, du mobilier ou des installations ; avant et après la séance, de retour au domicile...
- > **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.

## DISTANCIATION PHYSIQUE

- > **Respecter une distance d'au moins 2 mètres avec les autres**

Sauf si la nature de l'activité ou la situation ne la permet pas, pour les encadrants (Cf. Fiche pratique 3) et pour les sportifs de haut-niveau.

## MASQUE DE PROTECTION

**Port d'un masque à usage unique pour toute personne\*, dès 6 ans, en situation inactive sportivement, en intérieur (y compris déplacements en véhicule) et en extérieur**, en complément de l'application des gestes barrières : pratiquant, encadrant, assistant, dirigeant, officiel\*, proche, spectateur, média, partenaire...

Lors des compétitions autorisées et de séances sportives et selon la nature de l'activité, le masque peut être retiré durant les phases d'échauffement, d'effort et de pratique sportive, et remis une fois la séquence d'effort terminée (sortie de l'espace de pratique ou de jeu, vestiaires, tribunes, proximité avec du public...).

*\* : pour les jury et/ou officiels (exemple : arbitre de champ en sport collectif), le masque pourra être retiré si nécessaire, durant la séquence d'arbitrage avec effort physique.*

**La dérogation au port du masque reste possible pour les personnes dont le handicap le rend difficilement supportable, sous deux conditions :**

- > il sera nécessaire pour les personnes de se munir d'un certificat médical justifiant de son handicap et de cette impossibilité de porter le masque ;
- > la personne en situation de handicap sera également tenue de prendre toutes les précautions sanitaires possibles (port, si possible, d'une visière, respect des autres gestes barrières, à savoir rester à plus d'un mètre de l'autre, ne pas toucher son visage et les yeux, se laver très souvent les mains, saluer sans toucher les personnes, tousser ou éternuer dans son coude, utiliser un mouchoir en papier et le jeter...).

## 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**



**Portez un masque chirurgical ou  
en tissu de catégorie 1 quand  
la distance de deux mètres ne  
peut pas être respectée**



**Respecter une distance  
d'au moins deux mètres avec les  
autres**



**Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)**



**Éviter de se toucher le visage**



**Aérer les pièces le plus souvent  
possible, au minimum quelques  
minutes toutes les heures**



**Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# Recommandations Praticant(e)s

- **Votre santé ?** L'autodiagnostic préalable (fiche pratique 4) est important à appliquer individuellement et systématiquement avant toute séance organisée, regroupement, déplacement en compétition ou comme spectateur (si autorisé). Il s'accompagne de mesures de prévention et de bonnes pratiques à mettre en œuvre et à respecter collectivement dans le cadre des activités. Un doute ? Interrogez votre médecin pour envisager une activité en toute sécurité.
- **Respect des consignes de reprise**, fixées par votre association, par l'éventuel « référent Covid-19 » de la structure, ou par le questionnaire du site sportif. Notamment les consignes de participation, circulation et prévention en place.
- **Participer à une activité** : venir en tenue, avec sa bouteille d'eau personnelle (à son nom), sa collation éventuelle, son kit de prévention (masque pour les déplacements, lingettes et gel hydro alcoolique, petit sac pour les déchets) et avec son matériel technique personnel. Anticiper l'éventuelle fermeture des sanitaires.
- **Réflexes sanitaires « GDM » (Fiche pratique 1) : Gestes barrières, Distanciation physique et port du Masque !** Porter un masque en dehors des activités physiques, se laver les mains régulièrement et respecter la distanciation physique (2m à l'effort), sauf dans les cas où elle n'est pas possible. Télécharger et activer l'application TOUSANTICOVID, en cas de participation et de présence sur un regroupement.
- **Une intensité raisonnable** : privilégiez une faible intensité en cas de reprise récente et de non-activité durant plusieurs mois. En cas d'antécédent de Covid, un avis médical est recommandé avant la reprise d'une activité physique.
- **Solidaires**. La préservation du bon état sanitaire de l'espace et du matériel doit être comprise comme relevant d'un acte de civisme et de responsabilité partagée par l'ensemble des membres, et non pas seulement reposer sur la seule responsabilité des dirigeants.

**Chaque pratiquant, ou son représentant légal, est tenu de fournir au Référent Covid-19 un numéro de portable et une adresse mail valide et s'engage :**

- ✓ À prendre connaissance du présent protocole et celui mis en place par l'association, et à les respecter,
- ✓ À adopter le comportement adapté pour assurer la sécurité de tous les pratiquants et éviter la propagation du virus au sein du club,
- ✓ À informer son « Référent Covid-19 » en cas de signes ou en cas de contamination dans son entourage proche et à suivre les consignes des autorités sanitaires ou de son médecin.

Le référent pour le traçage et le conseil dans la gestion de ces situations est **votre Agence Régionale de Santé** : [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)

**VACCINATION** : retrouvez toutes les informations sur la vaccination et son calendrier selon votre profil sur [www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vaccins) ou auprès de votre médecin, notamment si vous êtes concerné par des pathologies ou comorbidités prioritaires. **Important, la vaccination ne dispense pas du respect des gestes barrières (GDM).**



# Aidants sportifs & distanciation

Pour les sportifs, assistants et aidants sportifs lorsque la distanciation physique n'est pas applicable

Dans le cadre des activités actuellement autorisées par les mesures gouvernementales, **certaines situations propres aux pratiques handisport, notamment pour les sportifs non autonomes ou partiellement autonomes, ne permettent pas le respect de la règle de distanciation interpersonnelle de 2m**, dans le cadre de leur activité physique.

C'est pourquoi, **la Fédération recommande, selon les préconisations du Ministère des Sports, de respecter certaines spécifications sanitaires**. Elles concernent les activités nécessitant la présence d'une assistance ou aide technique, d'un guide ou d'un pilote aux côtés du pratiquant, à une distance inférieure à 2m, de façon ponctuelle ou prolongée. Dans un cadre d'activités sportives, organisées par une association FFH, il appartient à chacun de faire preuve de **responsabilité individuelle** dans l'application stricte des règles sanitaires et des consignes fédérales.

**Appliquer strictement les réflexes sanitaires GDM** (fiche pratique 1) et **la démarche d'auto-diagnostic** (Fiche pratique 4) **qui doit être scrupuleusement respectée avant chaque séance** et qui relève de la responsabilité individuelle. **Rester attentif aux informations officielles locales, notamment auprès des autorités sanitaires compétentes** (Agence Régionale de Santé), professionnels de santé, médecin traitant, concernant l'activité territoriale et l'évolution de la circulation du virus et de sa virulence constatée ou prévue localement.

- ✓ **ENCADRANT SPORTIF : présence avec port d'un masque**, en respectant les gestes barrières, les règles sanitaires et de distanciation physique (1m minimum et espace par individu de 4m<sup>2</sup>, en situation statique).
- ✓ **AIDANT TECHNIQUE : présence des aidants matériels, auprès de sportifs non-autonomes possible** (aide au transfert avec port de blouses jetables recommandé et de masques pour l'aidant et le sportif ; aide technique ponctuelle), avec un masque, en respectant les gestes barrières, les règles sanitaires et de distanciation physique (1m minimum avec masque ou 2m sans masque) et espace par individu de 4m<sup>2</sup>, en situation statique) lorsque qu'il n'est pas nécessaire d'être au contact du sportif (moins de 1m). L'aidant limite les temps de contact et procède au nettoyage systématique du matériel utilisé par lui-même et le sportif.
- ✓ **GUIDE ET PILOTE SPORTIF : présence auprès du sportif possible**, avec des recommandations spécifiques sanitaires (port du masque ou visière) selon le type de pratique.

**Important :** nettoyage systématique du matériel partagé par les deux sportifs (ou avec l'assistant), avant et après la séance est obligatoire.

# Auto-diagnostic

Applicable par tous avant toute activité autorisée

Avec la responsabilité individuelle qui s'impose, chaque personne qui participe à une activité physique et sportive (pratiquants, assistants ou encadrants), à une réunion associative ou un événement/regroupement autorisé dans le contexte actuel, en présence d'autres personnes, est invité(e) à s'assurer que son état de santé est pleinement compatible avec cette activité collective, en répondant aux questions suivantes, avant chaque séance ou regroupement :

**Avez-vous été atteint de la Covid-19 dans les 7 derniers jours ?**

**Avez-vous présenté dans les 7 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants:**

- De la fièvre (température égale ou supérieure à 37,8°C) ?
- Des courbatures ?
- De la toux ?
- Des signes ORL : rhume, angine, pharyngite (en dehors de la rhinite ou d'une conjonctivite allergique diagnostiquée) ?
- Des maux de tête inhabituels ?
- Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) ?
- Une fatigue inhabituelle ?
- D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ?

**Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 dans les 14 derniers jours ?**

**Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ?**

**Plus spécifiquement pour les sportifs blessés médullaires médullo-lésés au-dessus de T6.** répondre aussi aux questions suivantes. Surveillance des Signes d'HRA (Hyper Réflexie Autonome). Ces derniers jours, avez-vous eu ou constaté :

- Une augmentation de la pression artérielle ?
- Des maux de tête violents ?
- Une crise de transpiration, des frissons ?
- Une spasticité inhabituelle ?
- Des douleurs neuropathiques ?
- Une fatigue inhabituelle ?



**En cas de réponse positive** à au moins une des questions précédentes :  
**Ne participez pas à l'activité ! Demandez un avis médical.**

**En cas de signes ou en cas de contamination dans votre entourage proche,** il convient de procéder à un isolement préventif immédiat, procéder à un test de dépistage et suivre les recommandations de votre médecin. De plus, il est nécessaire prévenir le référent COVID, ou un dirigeant, de votre association ou regroupement. Plus d'infos : <https://mesconseilscovid.sante.gouv.fr/#introduction>

Avec la même démarche de vigilance, il est conseillé de **se tenir régulièrement informé sur l'activité du virus localement et son évolution, pour connaître et appliquer les mesures préfectorales,** et sur les possibilités de **participer aux tests de dépistage, voire de vaccination selon votre profil et vos choix,** en suivant les recommandations de son médecin traitant.

- Informations Assurance Maladie : [www.ameli.fr/assure](http://www.ameli.fr/assure)
- Retrouvez votre Agence Régionale de Santé : [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)
- Site du Gouvernement : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)
- Il est recommandé de télécharger et d'activer l'application gouvernementale **TOUSANTICOVID**.

## Recommandations

# Dirigeant(e)s & encadrant(e)s

- **Reprise d'activités** : évaluation des possibilités de l'association à mettre en œuvre les mesures sanitaires usuelles et l'information de prévention nécessaire, en vue d'une reprise d'activités, avant de prendre la décision de reprendre l'activité.
- **Désignation recommandée d'un(e) référent(e) COVID-19** : en charge de coordonner, mettre en œuvre et contrôler le respect des consignes sanitaires, en suivant **les recommandations nationales, préfectorales et fédérales**, sans surajouter des règles sanitaires superflues. Le/la référent(e) peut consulter la cellule fédérale dédiée pour toute question : [reprise@handisport.org](mailto:reprise@handisport.org)
- **Espaces de pratique** : vérification de l'ouverture des installations, des espaces de pratique et des consignes éventuelles du gestionnaire et préfectorales. En cas de nouvel espace de pratique temporaire : privilégier un espace proche du domicile des pratiquants (dans le respect des mesures de couvre-feu et/ou de confinement pour des départements concernés) et accessible (prévenir les pratiquants des difficultés éventuelles d'accessibilité). Eviter les espaces trop fréquentés et toujours dans le respect des autorisations locales et préfectorales.
- **Informations de reprise**. Mise en place d'une communication sur la reprise (newsletter, site, réseaux sociaux, visio) à l'attention des membres sur les possibilités, conditions et recommandations de reprise : lieu de pratique modifié, accessibilité du site, nouveaux horaires, matériel personnel à apporter, modalités de participation éventuelles, rappel de l'auto-diagnostic préalable...
- **Registre de présences** : mise en place d'un document répertoriant les personnes présentes lors des activités, en vue d'un traçage éventuel rapide, en cas de cas contact. Idem en cas de présence de public restreint sur un regroupement autorisé, avec stylo personnel.
- **Mise en place d'affichages préventifs** et signalétiques éventuelles pour la gestion des flux de circulation des publics (1 entrée, 1 sortie), pour limiter les risques de brassage et rappeler les réflexes sanitaires « GDM ». Exemples : barrières et sens de circulation pour limiter les croisements, marquages et repères éventuels au sol ou en hauteur, indiquer les périmètres de pratique, signalétique préventive aux gestes barrières, consignes de distanciation, maintien « ouvert » des portes/portillons le temps de la séance pour éviter tout contact...
- **Sensibiliser les encadrants** sur l'application des consignes sanitaires et le contrôle des bonnes pratiques de prévention et de protection durant la séance, de la distanciation physique, de l'application des gestes barrières et de la prévention des risques de contacts. Veiller au nombre maximum de participants pour des activités sur la voie publique.

- **Sensibiliser les participants** aux gestes barrières, règles de distanciations physiques, au lavage régulier des mains, au respect des consignes sanitaires mises en place pour la séance.
- **Prévoir sur l'espace de pratique un point de lavage, avec du gel hydro-alcoolique** (en complément du gel personnel des pratiquants), des produits détergents-désinfectants, du papier jetable (essuyage non-partagé) et des sacs poubelles. Éviter les sèche-mains soufflants qui provoquent la diffusion de gouttelettes dans l'air ambiant.
- **L'usage d'équipements et de matériel individuel** durant la séance doit être privilégié : accessoires, fauteuils, bouteille, masques, tenue vestimentaire...
- **En cas de matériel partagé (balles/ballons...)** : désinfection du matériel avant et après la séquence de jeu ou la séance, ou avant tout changement de pratiquant(e). Utilisation d'un seul fauteuil dédié pour une activité. Textile partagé pour une seule séance et une personne, lavage à 60° après la séance. Pour le nettoyage, utiliser un détergent répondant à la norme EN 14 476 (efficacité contre les virus enveloppés) et sans rinçage pour le côté pratique.
- **Les équipements de protection individuels** (casque, gilet ...) doivent être utilisés par une seule personne (prévoir marquage personnel ou numérotation) et systématiquement désinfectés après usage.
- **Aérer régulièrement les espaces de pratique en intérieur autorisés (cf. mesures sanitaires en vigueur)**. Maintenir les portes ouvertes le temps de la séance autant que possible, Nettoyez les zones de contact, à désinfecter régulièrement : les poignées, portillons, tables, supports, point d'eau...
- **Espaces annexes fermés ou à accès réduit** : les espaces communs (vestiaires, sanitaires, douches) doivent rester en accès limité, avec port du masque et régulièrement aérer.
- **L'accès aux espaces de rangement doit être limité** et respecter les mesures de distanciation physique.
- **Réunions en présentiel** : dans le respect strict des règles de distanciation physique, avec port du masque. Privilégier autant que possible les réunions en distanciel dans les départements confinés.
- **Convivialité** : partage de repas, pots, festivités, sont des temps à haut risque de transmission virale, et sont donc à proscrire dans le contexte actuel ou à limiter au strict nécessaire dans le respect des règles de distanciation physique, lavage de main, port du masque. **Les repas/buffets collectifs avec aliments et boissons partagés sont interdits.**
- **Regroupement, compétitions et manifestations grand public** : se référer aux pratiques et regroupements possibles, ou non, dans le contexte actuel, présentés dans la doctrine fédérale du présent guide.
- **Application des éventuelles recommandations et adaptations de pratique fixées par la commission sportive fédérale concernée** : consultez le site de la commission.



# Protocole **Organisations autorisées\***

- **La Fédération recommande aux organisateurs, d'éviter ou restreindre, les aspects jugés moins prioritaires et indispensables au déroulement de regroupement, et susceptibles de générer un risque de brassage élevé de personnes.** Il est recommandé de concentrer les efforts et l'investissement sur l'essentiel, le sport et son déroulement dans des conditions optimales.
- **Référent COVID :** Pour toute organisation, il est recommandé de nommer un(e) responsable COVID chargé(e) de veiller à la préparation et mise en œuvre du dispositif sanitaire préventif, aux relations avec les autorités, avec la commission sportive ou la cellule COVID FFH ([reprise@handisport.org](mailto:reprise@handisport.org)), au contrôle des procédures, à la gestion des registres de présence et des approvisionnements de matériels de prévention sur le site.
- **Registre de présences :** lors des entraînements ou événements, tout participant et personnes présentes sur le site de pratique doit mentionner ses coordonnées sur un registre (cahier / feuille), avec son stylo personnel, ou stylo désinfecté après chaque utilisation.
- **Matériel de prévention :** Il est recommandé pour tout entraînement ou regroupement de type événementiel, de disposer d'un stock suffisant de masques jetables, de gel hydro alcoolique et de lingettes désinfectantes ou spray (savonneux ou désinfectant) avec papier essuie mains, à usage unique, sur les lieux de pratiques, ainsi que des poubelles spécifiques pour réceptionner les déchets, à fermer et jeter chaque jour.
- **Protocole sanitaire renforcé pour les regroupements autorisés, reprenant les recommandations présentes dans les fiches pratiques de ce document :** faire valider par les autorités locales un protocole sanitaire renforcé. Celui-ci devra répondre aux exigences sanitaires nationales en vigueur, aux restrictions locales et validé par la cellule Covid FFH.
- **Protocoles & remises de médailles :** pour les compétitions autorisées, les podiums seront placés de façon à respecter la distanciation physique. Une seule et même personne est habilitée à manipuler les récompenses (Désinfection des mains entre chaque remise. Port de gants jetables déconseillé). Les sportifs sont invités à récupérer par eux-mêmes les récompenses.
- **Discours :** interdit à ce stade, pour éviter tout regroupement de personnes.
- **Photos collectives/équipe ou podium :** interdit à ce stade.
- **Affichage :** afin d'éviter les brassages trop importants, plusieurs emplacements seront dédiés à l'affichage des résultats / ou uniquement en format numérique en ligne.

\* : **consultez la doctrine fédérale** (possibilités de pratique) en introduction du guide.

**A savoir :** les dispositions générales et protocoles à prendre en considération pour **les sportifs de haut-niveau, collectifs nationaux, espoirs et équipes de France** sont disponibles dans **le guide spécifique** édité par la Commission médicale nationale FFH, en liaison avec la Direction Technique Nationale. Sur demande > [reprise@handisport.org](mailto:reprise@handisport.org)

# Recommandations par sport

**Pour connaître les recommandations, adaptations de pratiques et protocoles éventuels fixés par votre commission sportive fédérale du sport concerné :** contactez la commission ou consultez son site internet pour obtenir les consignes actualisées.

Contacts & coordonnées disponibles sur [www.handisport.org/tous-les-sports/](http://www.handisport.org/tous-les-sports/)

## Recommandations préventives communes

- **Pour tout entraînement ou regroupement de type événementiel autorisé, il est nécessaire de disposer d'un stock suffisant de matériel de prévention sur les lieux de pratiques :** masques jetables, gel hydro alcoolique et lingettes désinfectantes ou spray (savonneux ou désinfectant) avec papier essuie mains, à usage unique, ainsi que des poubelles spécifiques pour réceptionner les déchets, à fermer et jeter en fin de séquence.
- **Pour chaque pratiquant :** venir en tenue, avec sa bouteille d'eau personnelle (à son nom), sa collation éventuelle, son kit de prévention (masque pour les déplacements, lingettes et gel hydro alcoolique, petit sac pour les déchets) et avec son matériel technique personnel. Anticiper l'éventuelle fermeture des sanitaires.
- **Recommandations jury et/ou officiels pour les compétitions autorisées :** selon la nature de l'activité, privilégier l'usage du sifflet poire lorsque cela est possible. Dans le cas contraire, le masque pourra être retiré si nécessaire avec l'usage du sifflet bouche, durant la séquence d'arbitrage avec effort physique. Les consignes préventives sanitaires restent obligatoires (port du masque et friction des mains avec produits hydro alcoolique sur les différents temps et en amont et à l'issue de la rencontre sont recommandées).
- **A consulter également :** les pratiques sportives ne permettant pas de respecter la règle de distanciation interpersonnelle des 2 mètres : Fiche pratique 3.



Malgré notre attention, nous sommes conscients que tous les cas de figure et toutes les réponses ne figurent pas dans ce nouveau Guide.

La Fédération Française Handisport encourage les associations affiliées à poursuivre leurs échanges avec les autorités locales compétentes et leur Comité départemental ou régional handisport, dans l'accompagnement du maintien des activités. Vos contributions, retours d'expériences, difficultés, innovations permettront d'enrichir notre approche collective de cette crise et d'une reprise réussie, en toute sécurité.

Confiants dans la capacité des commissions sportives, comités et associations à trouver localement des solutions adéquates, proportionnées et créatives, nous vous remercions de votre collaboration.

**Ensemble, vigilants et solidaires.**

Contact & information  
[reprise@handisport.org](mailto:reprise@handisport.org)



**Fédération Française Handisport**

42 rue Louis Lumière 75020 Paris

[contact@handisport.org](mailto:contact@handisport.org)

[www.handisport.org](http://www.handisport.org)