

## Règles à respecter pour toute activité sportive en plein air

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement<sup>1</sup> sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Les activités sportives en plein air sont autorisées (groupe de maximum vingt personnes), sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distancielment et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- absence de toute activité à caractère compétitif;
- activités sans public;
- toute activité sportive doit se pratiquer sans contact physique. Pour des sports dont cette règle est difficilement réalisable de par leur nature, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies;
- fermeture des douches et vestiaires.

**S'y ajoute pour les activités sportives qui se déroulent dans le cadre d'une fédération sportive agréée ou d'un club de sport affilié, ce qui suit:**

1. Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes du Covid-19. Il écarte du groupe tout sportif qui présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.
2. Lors de toute activité sportive, les règles de distancielment ci-dessous sont à appliquer :
  - ⇒ 2m de distance latérale entre deux sportifs

Les études scientifiques recommandent fortement:

  - ⇒ 10m de distance entre deux sportifs qui courent l'un derrière l'autre.
  - ⇒ 20m de distance entre deux sportifs qui roulent à vélo l'un derrière l'autre.
3. Le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs. Pendant la durée de l'entraînement, le sportif peut enlever le masque, pour autant que les règles de distancielment soient respectées.
4. Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition. Le port de gants ne remplace pas le lavage régulier et correct des mains, voire au moins leur désinfection.
5. Dans cette première phase de déconfinement progressif, le matériel sportif ne doit être utilisé que par une seule personne lors de la pratique du sport. Le matériel sportif doit être désinfecté avant et après chaque usage.
6. Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.
7. La pratique du covoiturage n'est pas recommandée.

Il est précisé que les présentes règles seront régulièrement adaptées en fonction de l'évolution générale.

---

<sup>1</sup> Flyer phase 2

## QU'EST-CE LA PHASE 2 DU DÉCONFINEMENT ?

Suivant la première phase visant essentiellement à réactiver le secteur de la construction, la phase 2 du déconfinement propose des nouvelles mesures de **sortie graduelle de l'état de confinement, sous réserve du strict respect des mesures sanitaires et des gestes barrières, à partir du 11 mai.**

Ainsi, les activités suivantes sont à nouveau autorisées :

#BleiftDoheem

Le **confinement** (#BleiftDoheem) **n'est plus une obligation légale**, mais reste toujours recommandé.



**Les visites ou rencontres à caractère privé** organisées à domicile pour un nombre maximal de six personnes s'ajoutant aux personnes vivant déjà au même foyer, dans le strict respect des conditions sanitaires (distance interpersonnelle de 2m / port de masque).



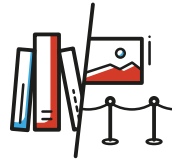
**Activités sportives en plein air** sans contact physique, non compétitives et sans public. Les piscines publiques restent fermées.



**Les regroupements en plein air** dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans le strict respect des conditions sanitaires (distance interpersonnelle de 2m / port de masque).



**Ré-ouverture des commerces** (sauf exceptions).



**Ré-ouverture des archives nationales, des bibliothèques publiques, musées, centres d'exposition.**

## QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER ?

Le succès du déconfinement repose sur 3 principes clés :  
**la responsabilité personnelle, la solidarité envers les autres et la discipline.**



**Soyez responsables !**

Même si le confinement (#BleiftDoheem) n'est plus une obligation légale, il reste pourtant recommandé de **limiter ses contacts interpersonnels et ses déplacements au nécessaire.**

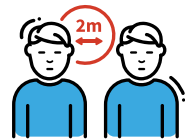
Ceci reste la meilleure manière de protéger vous et ceux qui vous sont chers.



**Soyez solidaires !**

Le masque ne vous protège que de manière limitée contre une infection, mais **votre masque protège ceux qui sont autour de vous.** Ainsi, vous aidez à limiter la propagation du virus dans la population. Pensez à protéger surtout les personnes vulnérables.

**#PasSansMonMasque**



**Soyez discipliné(e)s !**

La responsabilité personnelle et la solidarité envers vos concitoyens sont des gestes barrières additionnels.

**N'oubliez pas les gestes barrières traditionnels** : se laver ou désinfecter les mains, garder une distance interpersonnelle de 2m, etc.