

## COMMUNIQUE

Mesdames, Messieurs, Cher(es) Ami(e)s,

Nous y sommes, le déconfinement peut enfin débuter et les premières mesures pour la Fédération se font sentir.

En effet, nous sommes très satisfaits de vous communiquer les nouvelles directives, **pour la période qui court jusqu'au 2 Juin**, données par le Ministère des Sports lors d'une conférence audio aujourd'hui.

D'une part, il nous a été confirmé :

- Que les **sports** de combat et/ou de **contact** pratiqués en lieux couverts **ne sont pas autorisés** jusqu'à nouvel ordre !

Et d'autre part, une bonne nouvelle :

- **La possibilité** pour les clubs de proposer des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale !

**C'est ainsi que les clubs pourront organiser des séances** dans le strict respect des règles sanitaires actuelles et en vigueur pour notre discipline au moins **jusqu'au 2 juin 2020**.

- Une pratique individuelle à l'extérieur,
- Pas de regroupement de plus de **10 personnes**,
- Respect de la distanciation physique : au minimum **4m<sup>2</sup>** / et **1,50m** de distance entre les pratiquants.
- Lors de chaque séance, établissement d'une liste nominative des participants comprenant le nom-prénom, adresse, adresse mail et téléphone Le club devra être en capacité de fournir cette liste aux autorités administratives habilitées qui en feraient la demande.

Les personnes licenciées à la FFAB pratiquant sous l'encadrement d'un enseignant diplômé dans un club affilié seront assurées.



Prudence pour les clubs : avant d'organiser des séances à l'extérieur du dojo habituel d'entraînement, le Président du club doit demander l'autorisation à l'assureur auprès duquel il a contracté une RC Club !

Si votre assureur est MONACO VIE ET PLACEMENTS, nous vous remercions de leur demander directement cette autorisation en les contactant à l'adresse mail suivante : [mvp@samvp.com](mailto:mvp@samvp.com)

La FFAB dans cette période de début de déconfinement :

- Elabore des protocoles sanitaires évolutifs en fonction des directives du gouvernement.
- Valorise auprès de l'État les capacités fédérales que nous avons à respecter les consignes au sein de nos structures affiliées.
- Prépare les adaptations pédagogiques qui permettront la reprise de tous nos clubs le plus tôt possible sans mettre en danger de contamination nos licenciés.
- Lien avec notre espace de Ressources pédagogiques :  
<https://www.ffabaikido.fr/fr/tutos-de-pratique-pour-tous-294.html>

Dans le cadre des activités alternatives qui peuvent être mises en place jusqu'au 2 Juin 2020, vous trouverez ci-dessous nos préconisations pédagogiques générales :

### ***Rappel, seul le travail individuel en extérieur est autorisé !***

- Exercices de respiration
- Exercices de gymnastique d'échauffement (Aiki Taïso)
- Postures (Shisei), déplacements du corps (Taï sabaki), coordination (ex : mouvements des mains « Té sabaki » rajouter au Taï sabaki)
- Positions de garde (Kamae)
- Travail seul avec le bâton (Jo)
- Travail seul avec le sabre de bois (Ken)
- ....

Vous trouverez ci-après les règles sanitaires à appliquer durant cette même période.

Merci de votre attention.

Nous nous engageons à vous informer à chaque fois que nous devons nous adapter à l'évolution de la pandémie.

Soyez assurés de notre soutien actif !

Je vous adresse mes cordiales salutations et prenez soin de vous et de vos proches.

Le Président Fédéral  
Michel GILLET

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



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

### A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de covid-19 (à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel)

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise**. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19
2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il **est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
4. Pour tous les sportifs, il est **recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

### C. Les mesures barrières doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

### ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche