



MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 AU 22 JUIN 2020

ACTIVITÉ SPORTIVE

ATHLÉTISME

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Depuis le 11 mai : reprise de l'athlétisme de manière individuelle (sans limite de durée, sans attestation et en respectant la distanciation physique)
- A partir du 2 juin : reprise de l'athlétisme dans les lieux couverts (salles indoor, gymnases et salles de musculation) en zone verte uniquement
 - En phase 1 : la reprise d'entraînement structuré est déconseillée car la reprise doit s'effectuer dans la logique de la réathlétisation post traumatique et ce, même si tous les athlètes sont remplis d'énergie
 - En phase 2 : Suite à la réouverture des installations sportives et des établissements INSEP, CREPS, clubs, le retour à l'entraînement encadré et structuré pourra se remettre en place de manière PROGRESSIVE, ADAPTEE et INDIVIDUALISEE et selon les règles sanitaires en vigueur.

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les clubs proposeront prioritairement la relance leurs activités à destination de leurs adhérents et ceux qui en seront en capacité, pourrons participer à l'encadrement du grand public
- Les licenciés FFATHlétisme
- Le public U12

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

Dès la **réouverture des clubs et structures**, le travail de footings individuels et la préparation physique générale, conditions de reconditionnement à la reprise d'un entraînement structuré et intensif, sera poursuivi et complété par l'ensemble du travail de reprise de sensations techniques **dans le respect d'une gestion des flux de personnes présentes sur le site interdisant les rassemblements de plus de 10 pratiquants (encadrement compris).**

Selon les espaces disponibles, plusieurs groupes de 10 pratiquants pourront être accueillis simultanément dans le même équipement dès lors que :

- chaque groupe respecte en son sein les règles de distanciation physique imposée pour la pratique sportive (2 m entre chaque pratiquant en dynamique et 4 m² minimum par pratiquant en statique),

ACTIVITÉ SPORTIVE

ATHLÉTISME





- l'espace disponible, la pratique proposée et les modalités de circulation et d'espacement des groupes permettent de respecter les principes généraux de distanciation (un espacement de 5 à 10 mètres entre les groupes est recommandé).

Pour les autres publics, il est alors conseillé de pratiquer la marche active, athlétique et nordique, le travail de préparation physique général.

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

- Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydro alcoolique et sa serviette.
- Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espacement de 10 m entre chaque personne.
- Respecter dans l'enceinte du stade les règles de distanciation imposées (2 mètres d'espacement sur les exercices statiques ou dynamiques).
- S'interdire toute transmission de matériel pendant la séance et réserver le matériel affecté à un usage strictement personnel ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le nettoyer/désinfecter avant rangement.
- Se doucher en rentrant à la maison et mettre sa tenue de sport au lavage. Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée.

ADAPTER LES RÈGLES SELON LES SPÉCIALITÉS

<p style="text-align: center;">Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starting-block affecté à un seul coureur • Courses de front, 1 couloir sur 2 	
<p style="text-align: center;">Courses longues et marche nordique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacement de 2 m entre les coureurs 	
<p style="text-align: center;">Saut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grande vigilance sur les supports de réception synthétiques du fait de la permanence du virus sur certains matériaux. 	
<p style="text-align: center;">Lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engin affecté à un seul lanceur • Laver les engins avant et après la séance 	
<p style="text-align: center;">Espaces couverts – Gymnases</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles restent identiques à celles réservées jusqu'alors pour l'extérieur (ci-dessus) • Le travail en atelier impose la règle des 4 m² pour chaque sportif 	 <p style="text-align: right;">Travail en ateliers</p>

ACTIVITÉ SPORTIVE

ATHLÉTISME

Espaces couverts – Salle de musculation

- Nettoyage régulier des appareils
- Effectif inférieur ou égal à 10 (cadre compris) mais aussi en relation avec l'espace de la salle
- Distance entre les appareils de musculation au moins de 2 m
- Le travail en atelier impose la règle des 4 m² pour chaque sportif

**Pistes d'athlétisme couvertes**

- Engin affecté à un seul lanceur
- Laver les engins avant et après la séance



La FF Athlétisme a créé des fiches à l'intention des différents acteurs de la FFA qui ont pour objectif d'accompagner la reprise d'activités des athlètes, entraîneurs, dirigeants, formateurs, en identifiant les 10 règles d'or de cette reprise « Decattitude » qui se veulent simples, accessibles et structurantes, mais aussi portant sur des conseils de réathlétisation post-confinement.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : www.athle.fr