



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Stratégie nationale de déconfinement Reprise des activités sportives

Période du 11 mai au 2 juin 2020

Fiche relative aux activités autorisées à l'extérieur

### **FEDERATION FRANCAISE HALTEROPHILIE** **MUSCULATION**

**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

- **Les activités alternatives proposées :**

- Haltérophilie en plein air
- Musculation en plein air
- Renforcement musculaire en cours collectif en plein air
- Séances de préparation physique en plein air

- **Les publics concernés et les lieux de pratique envisagés**

Ces activités alternatives sont possibles à partir de la catégorie minime/U13.

Les lieux de pratique envisagés sont les espaces extérieurs autorisés :

- équipements sportifs de plein air de type PA : stades, terrains de sport, plateaux multisports ;
- parking privés ou publics jouxtant les espaces couverts de pratique habituels ;
- espaces de nature (parcs, prés, plages, jardins) autorisés.

- **Les aménagements imposés par le contexte sanitaire**

Avant toute organisation d'une activité haltérophilie et/ou musculation sur un espace extérieur, il est essentiel de vous rapprocher du propriétaire ou gestionnaire des installations (parking de la salle, stade...) pour obtenir son accord.

- Ne pas dépasser 10 personnes pour les rassemblements (encadrement compris).  
Recommandations :  
Former tous les membres d'encadrement de la structure aux mesures qui vont suivre.  
Avant la première séance, rédiger un écrit à destination des adhérents rappelant le(s) créneau(x) du pratiquant et les mesures ci-dessous.  
Rappeler ensuite ces mesures oralement avant tout début de séance.
- Rester chez soi en cas de symptômes ressemblant à ceux du Covid-19.
- Porter un masque pour l'arrivée et le départ de la séance, et pendant les temps de pratique à faible intensité (étirements...).
- Appliquer les gestes barrières communs à toute activité sociale (ne pas se serrer les mains, éternuer dans son coude...).
- Ne pas utiliser les vestiaires ou tout espace couvert.  
Recommandation : demander à vos licenciés de venir en tenue de pratique.
- Respecter des distances interpersonnelles :
  - 4m<sup>2</sup> avec un écart minimal de 1.5m pour des activités à dominante statique (haltérophilie, musculation en série courte...) ;
  - 10 mètres pour des activités à forte intensité ou avec déplacement (course, cardio...).
 Recommandation : délimiter les zones de pratique personnelle à l'aide de scotch ou de petit matériel.
- Le matériel (barres, poids, haltères, élastiques...) est personnel, et ne doit être ni échangé ni partagé.  
Recommandations : demander aux pratiquants de venir avec leur solution hydro alcoolique, et en mettre à disposition, ainsi que des lingettes à usage unique.  
Préparer le matériel individuel dans chaque espace de pratique avant le début de la séance.  
Pas de magnésie partagée – pas de parade afin d'éviter les contacts
- Ne pas utiliser du matériel à usage collectif (appareil de musculation...), et partagé entre plusieurs pratiquants
- Sous réserve de ces mesures, la pratique peut se faire sans limitation de durée.
- En fin de séance, demander aux pratiquants de désinfecter leur matériel sous le contrôle du responsable de la séance.
- Comme toute reprise d'activité physique après un arrêt, cette dernière doit être progressive et intégrer une phase de réathlétisation.

L'application de ces dispositions n'est pas automatique dans les outre-mer : il convient de vous rapprocher des autorités locales en raison des différenciations d'application de l'Etat d'urgence sanitaire.

*\*Sources :*

- *Instruction n° DS/DS2/2020/69 du 11 mai 2020 relative à la reprise progressive et adaptée aux risques liés à l'épidémie de Covid-19 de la pratique des activités physiques et sportives*

- [Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives post-confinement lié à l'épidémie Covid-19](#) (Ministère des sports)

- **Le rythme de reprise des activités envisagé après le 2 juin**

Pratique « classique » en club, dès l'autorisation des activités en intérieur, et dans le respect des préconisations et adaptations rédigées par la FFHM (guide de reprise d'activité).

*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*