

**BAS ARMAGNAC BASKET CLUB**

**LE HOUGA - LAUJUZAN**



**PLAN DE REPRISE DE LA PRATIQUE DU BASKET BALL  
SUITE AUX RECOMMANDATIONS DU GUIDE DES SPORTS  
À REPRISE DIFFÉRÉE - " Jouer autrement - pratiques  
alternatives" - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-  
19- MINISTERE DES SPORTS EDITION DU 25/05/2020**

Le BABC souhaite proposer à ses licenciés une reprise de l'activité sportive encadrée selon les règles préconisées par le Ministère des sports et de la santé afin de renouer le lien social et de proposer une activité physique pour les volontaires le souhaitant.

Voici les recommandations nous concernant dans le cadre du Basket en lien avec le guide publié par le ministère des sports et de la santé.

### **Avant de reprendre l'activité sportive, certains seront dans l'obligation de consulter leur médecin :**

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 ou ayant été en contact avec des malades confirmés, **une consultation médicale est obligatoire avant la reprise.**
2. 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 d'une activité sportive.
3. 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.

### **Nous sommes dans l'obligation de respecter les conditions et les modalités de reprise du sport fixées par le gouvernement :**

Seules les activités sportives **individuelles pratiquées en extérieur** sont autorisées. Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées. Elle doivent se faire sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés), en limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (**encadrant inclus**), dans les lieux ouverts et autorisés uniquement, et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Dans tous les cas, aucune des activités proposées ne doit se dérouler dans des espaces clos ni déroger au respect des 4m<sup>2</sup> de distanciation physique.

Ainsi, les activités seront : **sans contact / sans adversaire / en extérieur / fondées sur la remise en forme et le travail technique et/ou la réalisation de « jeux » pour les plus jeunes.**

#### **A. Les règles de distanciation physique**

Prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied (côte à côte ou devant/derrière)
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant

#### **B. 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 AMENEE PERSONNELLEMENT)
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) est interdit ;

- 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

**Suivre les conseils suivants :**

Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport\* ;

- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- **NE PAS S'AUTOMEDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

### Recommandations générales pour l'accueil en club

<b>CHECK-LIST A METTRE EN PLACE</b>	
<b>1.</b>	Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux équipements fermés et aux vestiaires
<b>2.</b>	Toute personne symptomatique sera invitée à quitter les lieux et à consulter
<b>3.</b>	Chacun amène son masque et son gel hydroalcoolique et/ou savon
<b>4.</b>	<b>Port des masques obligatoire</b> lors des phases d'accueil.
<b>5.</b>	Rappel systématique des consignes sanitaires à chaque nouvel arrivant
<b>6.</b>	Document spécifiant les conditions de reprise à destination des formateurs
<b>7.</b>	Activité en extérieur avec espacement d'au moins 4m <sup>2</sup> pour chaque personne
<b>8.</b>	Utilisation par les pratiquants de leur propre matériel de pratique, et pas d'échange
<b>9.</b>	Enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique

## Propositions alternatives pour la reprise des activités physiques au BABC :

Elles doivent se pratiquer individuellement, en plein air, en respectant la distanciation physique, et la limitation de 10 personnes maximum encadrement compris. Ces activités alternatives ne permettent ni opposition ni match jusqu'au 22 juin a minima. Le matériel sera propre à chacun et amener par le pratiquant si besoin de ballon.

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

**Séance en extérieur et/ou sur terrain en plein air soit City Park / Tour du Lac ou stade de Foot du Houga (voir pour l'autorisation préalable de la Mairie pour ceux relevant du domaine public) :**

- 10 personnes maximum encadrement compris en évitant les croisements,
- Distance minimale de 4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Port du masque pour l'entraîneur

Les joueurs arrivent sans accompagnateur sur le terrain, en tenue et doivent amener leur propre gel hydroalcoolique, leur boisson (identifiée) et laisser leur serviette dans leur sac.

**Désignation d'un manager Covid-19** chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :

- Des recommandations sanitaires et médicales,
- Des mesures barrières,
- Du respect de la distanciation physique.
- Lavage des mains systématique (ou friction de gel hydro alcoolique) pour l'entraîneur lorsqu'il change de joueur à entraîner.
- Les ballons sont individuels, non partagés et amenés par le licencié.

### LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES :

#### Etape 1 (du 11 mai au ???) :

• Pratique individuelle extérieur encadrée : entraînement (physique et technique) et réathlétisation.

**Le club proposera des activités nécessitant le moins possible de contraintes organisationnelles et de désinfection ensuite de matériel : Course à pied, renforcement musculaire, jeu avec son propre ballon sans échange.**

#### Etape 2 (???) :

• Pratique du basket en effectif réduit :

- Formes de jeu sans croisement de joueurs à moins de 2m (contacts proscrits),
- Privilégier des enchaînements de jeu à 2, 3, 4 joueurs maximum.

**Il faudra préciser à ce moment-là les règles d'hygiène des locaux (WC, douches, ballons, matériel utilisé, surfaces touchées à nettoyer désinfecter de façon régulière après chaque utilisation avec un détergent désinfectant virucide...)**

#### Etape 3 :

• Pratique collective sans mesure de distanciation (retour à la pratique normale des disciplines 5x5 & 3x3).

