



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

## ACTIVITÉ SPORTIVE

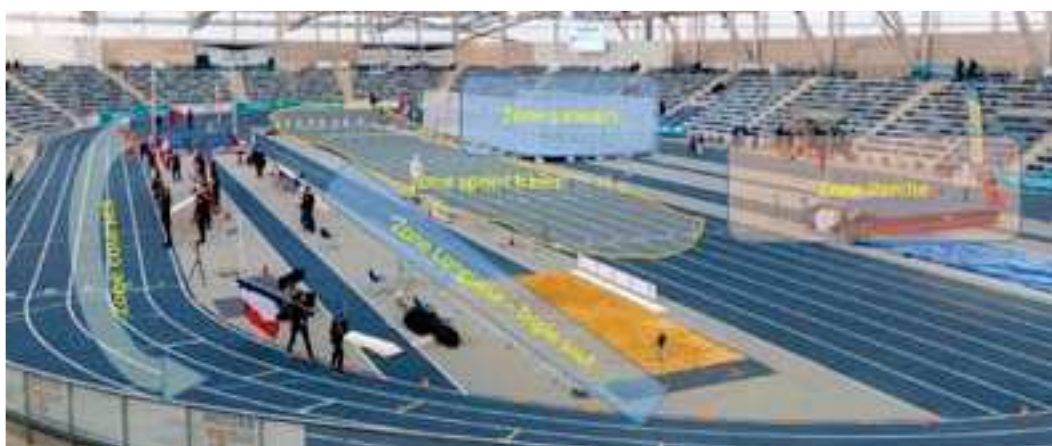
## ATHLÉTISME

**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 m<sup>2</sup> 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](http://www.athle.fr)