

Protocole de reprise de l'activité de Haut Niveau VOILE (Déconfinement progressif)

Préconisations pour la reprise de la navigation et de l'entraînement dans les structures labellisées « Pôle » et les clubs affiliés à destination des sportives et sportifs de haut niveau (SHN) et de leur encadrement.

Le protocole de reprise de l'activité de haut niveau voile s'inscrit dans le cadre du plan de déconfinement progressif de la FFVoile et vise prioritairement la protection des SHN au regard du Covid-19. La situation de pandémie mondiale en cours d'évolution amènera ces recommandations et injonctions à être revisitées régulièrement. L'ensemble de ce dispositif sera donc amené à être adapté selon les constats de mise en œuvre et en cas d'évolution de la situation sanitaire. La FFVoile informera tous les acteurs, SHN, encadrement et dirigeants de toute évolution via son site internet.

Selon les instructions du ministère des sports relayées par la commission médicale FFVoile (CoMed), toute reprise de l'entraînement doit être obligatoirement précédée d'une visite clinique auprès d'un médecin, de préférence, médecin d'équipe de France ou médecin du pôle, à défaut médecin référent. Pour préparer cette visite, l'*auto-questionnaire médical* est à transmettre au médecin aussitôt que possible. En cas de réponse positive à une seule des questions, la reprise d'une activité physique et sportive haut niveau impose un accord médical de non-contre-indication. Dans tous les cas, les sportifs et sportives de haut niveau doivent décider de ne pas reprendre leur activité de navigation et d'entraînement s'ils ont des doutes pour leur santé.

Il est entendu que la reprise de l'entraînement s'effectue sur la base du volontariat avec la pleine acceptation des risques potentiels par le sportif ou la sportive qui décide de reprendre son activité d'entraînement. *L'attestation de reprise volontaire* vérifie cette condition de reprise.

Selon les textes en vigueur à ce jour, la navigation en équipage reste interdite jusqu'à nouvel ordre (doubles olympiques, équipages,...) sauf dérogations à venir (à l'étude pour la Course au Large Haut Niveau et professionnelle et la voile olympique).

Toute reprise doit se réaliser dans le respect :

- [Du Guide d'accompagnement des Sportifs de Haut Niveau et Sportifs Professionnels](#)
- [Des recommandations du guide de recommandations sanitaire de la reprise des activités sportives](#)
- [Dans le respect des recommandations ministérielles pour les équipements](#)

Avant toute navigation, il convient de s'informer auprès des autorités locales et territoriales sur les dérogations, restrictions ou autorisations de naviguer.

Dans le respect de la hiérarchie des normes, les dispositions des lois et ordonnances du gouvernement, les mesures territoriales (préfet maritime, préfet de région, préfet de département) et les instructions du ministère des sports, actuelles ou futures restent évidemment premières et prépondérantes sur les dispositions éventuellement contraires du présent texte. [Les informations officielles du gouvernement.](#)

- **Principes généraux :**

L'orientation générale de ces mesures consiste à permettre la reprise progressive de l'entraînement sur l'eau et en pôle tout en respectant à tout moment et en tout lieu les mesures dites « barrières », mesures d'hygiène et distanciation physique, en restant le moins longtemps possible en groupe pour réduire au minimum son temps de présence dans la structure d'entraînement.

Il reste entendu que les déplacements en France doivent rester totalement exceptionnels et soumis à autorisation préalable. De même, un déplacement vers un pôle France situé à plus de 100km du lieu de résidence ou hors département s'effectue avec une autorisation en bonne forme de la direction technique nationale (DTN, DEF ou coordonnateur relève).

Dans tous les cas, les déplacements à l'étranger sont interdits jusqu'à nouvel ordre.

- **Recommandations générales :**

Le respect des gestes barrières (cf. site du gouvernement) doit guider les actions de chacune et chacun à tout moment. L'objectif d'évitement des contacts interindividuels non protégés reste premier.

Dès qu'une sportive ou un sportif quitte son lieu d'habitation il est recommandé qu'il ou elle porte un masque et soit en possession de gel ou d'une solution hydro alcoolique à utiliser dès qu'il ou elle a touché un quelconque élément avec lequel une autre personne a pu être en contact.

Le port du masque, obligatoire dans les transports publics ou collectifs (véhicules de pôle ou véhicule personnel utilisé pour transporter une autre personne) est recommandé jusqu'à la mise à l'eau du bateau et dès le retour à terre. L'emport d'un masque sur l'eau en sac étanche est recommandé pour se protéger mutuellement en cas d'assistance par l'entraîneur ou un partenaire ou de secours éventuels en cas de besoin.

Les matériels doivent être nettoyés à l'aide de virucide de norme 14776.

Une distance minimale d'un bon mètre avec toute autre personne doit être constamment respectée.

En cas d'exercice physique en groupe à terre, une surface minimum de 4m² pour chacun sera préservée (carré de deux mètres sur deux : à bras tendus horizontalement en rotation dans un cercle de 360 degré, personne ne doit pouvoir toucher les doigts d'un autre). Un espacement plus grand est encore plus efficace, en particulier en cas de vent.

Aucun rassemblement impliquant d'autres personnes que l'équipe de SHN et son encadrement ne doit dépasser 10 personnes au maximum.

Il est recommandé d'utiliser des moyens de transport individuel pour faire les trajets domiciles/Pôles. A défaut, le port d'un masque est obligatoire dans les transports en commun et le port de gants (vinyle ou latex) recommandé. En cas d'utilisation d'un véhicule collectif (de service) du pôle, le nombre de passagers est limité par les textes en vigueur à cette date à une personne en sus du conducteur dans le véhicule avec port des masques obligatoires pendant tout le trajet.

- **Accès aux pôles :**

- *Sportifs et sportives* : les seul(e)s sportifs(ves) autorisé(e)s à accéder aux structures sont celles et ceux listé(e)s.
- Les groupes d'entraînement ne doivent pas se croiser pour ne rassembler plus de 10 personnes dans un même lieu. Une coordination doit être prévue entre les entraîneurs des différents groupes pour espacer leurs horaires de navigation respectifs.
- *Encadrement* : seul le médecin du Pôle et les entraîneurs référents des sportifs(ves) listé(e)s ci-dessous en entraînement ont une bonne raison d'être présents sur la structure. Dans le cas contraire, le télétravail et les réunions en visioconférence restent à privilégier.
- *Dirigeants et bénévoles* : les contacts téléphoniques et les réunions en visioconférence restent à privilégier pour les dirigeants et bénévoles attachés au pôle. Toutes les personnes à risque (âge, maladie, fatigue, etc.) sont très cordialement invitées à ne pas fréquenter le pôle.

- **Les bâtiments et espaces extérieurs**

- *Les salles de musculation et les vestiaires* sont ouverts aux sportifs dans le respect des gestes barrières et des mesures mises en place par la structure d'accueil.
- *Partie administrative des locaux et salles de réunion* : Seuls les cadres/permanents de la structure y sont autorisés (les sportifs et sportives doivent rester à l'extérieur) le personnel devra respecter les règles fixées par le gouvernement (espace par personne, gel/solution hydroalcoolique...)
- *Sanitaires* : Les toilettes sont à ouvrir si possible, en renforçant le nettoyage, au minimum toutes les deux heures avec fiche de suivi et selon les particularités des locaux des différentes structures. Les douches sont accessibles si une distance d'un mètre entre chaque sportif peut être respectée.
- *Parking à bateaux et convois* : L'accès aux parking et locaux techniques est réservé à un usage ponctuel et isolé, en strict respect des dispositions de distanciation, afin de pouvoir mettre en état les matériels roulants et de navigation. L'utilisation collective des véhicules de transports de personnes est interdit jusqu'à nouvel ordre.

- **Avant et après la navigation :**

Il est recommandé de stocker son matériel autant que possible en extérieur pour éviter le plus possible l'entrée dans les locaux communs initialement prévus au stockage des matériels nautiques.

Lors de la préparation ou du rangement du matériel sur le parking, il est recommandé de s'isoler le plus possible des autres membres du groupe d'entraînement et d'y passer le moins de temps jusqu'à son départ de la structure.

En cas de nécessité de contact sur des poignées ou boutons de porte, penser à régulièrement se laver les mains avec un flacon personnel de produit hydroalcoolique. La structure prévoit de son côté le nettoyage régulier des éléments utilisés du bâtiment (poignées de porte et de portail, serrures à codes ou mécanique, WC, ...).

- **Sur l'eau :**

Toujours respecter la distance d'un mètre, notamment lorsque le bateau du sportif et celui du coach sont proches. Le port du masque est recommandé pour l'entraîneur comme pour les navigants, lors des situations de proximité (consignes ou assistance).

Les bouteilles d'eau devront être conservées dans le bateau de chaque utilisateur et ne pas circuler d'une personne à l'autre. L'utilisation de contenant du type Camelback est recommandée.

Particularité pour les futures navigations en double (actuellement interdites) : le port d'un casque avec visière est étudié pour soutenir une demande de dérogation.

- **Briefing/débriefing :**

Les réunions de début et de fin de séance doivent se dérouler uniquement en extérieur, du fait de l'interdiction d'accès aux bâtiments et d'interdiction des rassemblements en lieux fermés.

Il est recommandé de privilégier les retours en direct sur l'eau.

L'organisation de briefing et débriefing en extérieur respecte le maintien d'une distance sociale d'un minimum de 1,5 m et en tenant compte du vent (augmenter les distances et ne pas placer les personnes sous le vent les unes des autres, donc en rangs décalés vent de travers, ceux qui toussent sous le vent).

Il est recommandé d'effectuer ces briefings et/ou débriefing à distance (en visio conférence) en amont et en aval des séances de navigation.

- **Suivi médical :**

En cas de moindre symptôme, arrêter immédiatement la pratique sportive et se signaler au médecin de Pôle ou de l'EdF et se conformer strictement à ses instructions.

Signaler tout cas de contamination dans son environnement familial, personnel ou professionnel au médecin de Pôle ou de l'EdF et se conformer strictement à ses instructions.

Annexe

Préconisations de la cellule d'optimisation de la performance humaine FFVoile

Retrouver des repères

Reprendre un rythme de vie « normal » avant de retrouver le chemin de l'entraînement.

Pour chaque sportif

- Remplir l'auto questionnaire médical de la COMED et le transmettre au médecin référent lors de la prise de rendez-vous obligatoire.
- Prévoir un bilan psychologique individualisé.
- Prévoir des contenus d'entraînement qui prennent en compte de l'état de chaque sportif.
- Fixer des objectifs à court terme en valorisant l'état présent.

Reprise de la navigation

- **Proscrire les efforts à forte intensité** au moins pendant les 6 premières semaines de reprise.
- Respecter la **progressivité de la charge** pendant 6 semaines minimum.
- Veiller à l'**hygiène de vie** : retrouver un équilibre et un bien être.

Prudence et patience :

- Rester vigilant sur l'apparition de potentielles blessures suite à un arrêt prolongé,
- Rester vigilant dans les conditions de navigations intenses (brise, Pumping,...) suite à l'arrêt prolongé d'activité.

Note à l'attention des entraîneurs

L'entraîneur est le relais privilégié auprès des athlètes

- Prévoir la passation des **tests médicaux et psychologiques** avec :
1^{ère} semaine : **pratique libre de plein air**,
2^{ème} semaine : reprise **progressive** de l'entraînement à l'envie.
- **Coordonner** la navigation avec le Préparateur physique.

- Privilégier **plaisir**, posture et respiration correcte, qualité de transmission, sensations.
- Fixer un **nombre maximal d'entraînement** hebdomadaire.

Plus d'informations sur la plateforme fédérale : <https://claco-ffv.univ-lyon1.fr>

Note à l'attention des préparateurs physiques

Le préparateur physique est le garant d'une « bonne » reprise

- **Coordonner et individualiser** les contenus avec l'entraîneur pour une reprise globale progressive et coordonnée. Thématiques des contenus :
 - o réathlétisation (de 4 à 6 semaines),
 - o transmission gainage profond,
 - o « reprise » de masse musculaire.
- **Evaluer** :
 - o expérimenter le BLOC 1 des nouvelles évaluations,
 - o tests musculaires : à partir de la 3^{ème} semaine post reprise,
 - o tests aérobie : pas avant la 4^{ème} semaine.