



HANDBALL

GUIDE DE REPRISE



SEPTEMBRE 2020



Conformément aux avis rendus par le Haut Conseil de la santé publique et au décret n° 2020-1035 du 13 août 2020 modifiant le décret n° 2020-860 du 10 juillet 2020, la reprise du handball dans toutes ses dimensions est désormais possible : animation, entraînements, matchs amicaux et compétitions officielles. À cela, il convient d'apporter les précisions suivantes.

PRATIQUES

- ▶ Toutes les pratiques handball sont permises.

PUBLICS CONCERNÉS

- ▶ Tout pratiquant, amateur ou professionnel de l'activité, détenteur d'une licence valide au jour de l'activité.

LIEUX DE PRATIQUE POSSIBLES

- ▶ Tout espace et terrain intérieur ou extérieur permettant les pratiques handball (terrains extérieurs, plages, espaces de sable, plateaux polyvalents, gymnase, salle de sport...)

MODALITÉS DE PRATIQUE

- ▶ Le nombre de participants (encadrants et joueurs) n'est plus limité à 10 personnes. La présence de public et d'accompagnants nécessite l'application de gestes barrières

PROTOCOLE MÉDICAL ET HYGIÉNIQUE

- ▶ Il est conseillé de fournir à tous les pratiquants (réguliers ou primo-pratiquants) le questionnaire fédéral « Questionnaire reprise post-confinement » avant toute reprise d'activité et de se référer aux principes de la doctrine médicale fédérale.
- ▶ L'application [StopCovid](#) est utile et à promouvoir.
- ▶ L'utilisation de matériel personnel est impérative (gourde, serviette, chasuble...).
- ▶ Les vestiaires collectifs et les douches sont à nouveau accessibles dans le respect de règles strictes (voir fiches « J'organise mes entraînements » et « J'organise mes rencontres »).
- ▶ La désinfection des mains, des ballons et de tout matériel utilisé durant les activités (ballons, table de marque, caméra si vidéo, sifflet, etc.) est impérative avant, pendant et après l'activité.
- ▶ Tout contact au visage d'un tiers impose la reprise du protocole de désinfection mains et ballons.
- ▶ Le port du masque est obligatoire lors de tous les déplacements sportifs collectifs.

POINTS DE VIGILANCE

L'attention des encadrants et des pratiquants doit être attirée si :

- ▶ le pratiquant ne parvient pas à faire un exercice normalement simple,
- ▶ le pratiquant a des courbatures inhabituelles après des exercices simples,
- ▶ le pratiquant est essoufflé plus rapidement que d'habitude,
- ▶ le pratiquant a la sensation que son cœur bat trop vite ou irrégulièrement,
- ▶ le pratiquant a perdu brutalement le goût et/ou l'odorat,
- ▶ le pratiquant présente une toux sèche,
- ▶ le pratiquant a une fréquence cardiaque anormalement élevée.

L'apparition de ces signes impose l'**arrêt immédiat** de l'activité du pratiquant et une visite chez le médecin qui jugera de l'opportunité de pratiquer un test de dépistage.

Au moindre doute, il est possible de faire un **test RT/PCR**, une ordonnance n'étant pas nécessaire.

En cas de **fièvre**, le pratiquant restera chez lui.

En cas de **présence d'un cas avéré** de Covid-19 positif, le club a l'obligation d'informer ses pratiquants.

Les réunions de vie associative et les assemblées générales de club peuvent se tenir sans limitation du nombre de personnes et ce, dans la limite de 70 % de la jauge d'accueil maximale de la salle, en appliquant les gestes barrières ainsi que le respect de la distanciation physique.

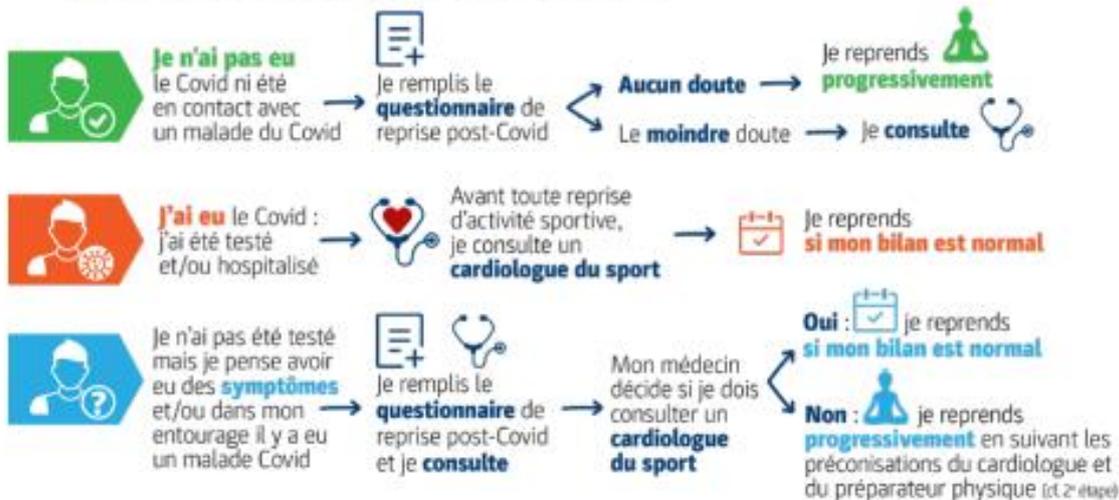
REPRISE DE L'ACTIVITÉ

1^{re} ÉTAPE

Je veux reprendre une vraie activité physique



Un questionnaire Covid-19 a été diffusé afin de permettre à chaque licencié d'évaluer son risque personnel d'avoir été contaminé par le Covid-19. Si un doute existe, un avis médical pour la reprise est primordial.



J'arrête mon activité et je consulte en cas de courbatures inhabituelles, essoufflement rapide, toux, perte du goût ou de l'odorat, fréquence cardiaque au repos trop rapide.

2^e ÉTAPE

J'ai eu l'aval médical



Je reprends une activité physique en extérieur



Je respecte la distanciation physique.

5 mètres pour une marche rapide
10 mètres si je cours ou si je fais du vélo



Je suis les préconisations du cardiologue



Aucune activité physique et je consulte

si je présente au cours d'un effort ou après un effort : douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise, perte de connaissance

Aucune activité physique si je présente des symptômes du Covid et pendant les 14 jours qui suivent ma guérison.

Avant de reprendre mon sport, je consulte



Je suis les préconisations du préparateur physique



Vérifier votre FC à l'effort pour ne pas dépasser 80% de son maximum

Étape 1: Augmentez progressivement la fréquence de vos entraînements

Étape 2: Augmentez progressivement la durée de vos entraînements

Étape 3: Augmentez progressivement l'intensité de vos entraînements

Mobilisez vos muscles et vos tendons de manière très progressive. Les exercices de type pliométrique seront intégrés avec précaution.

Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :



Lors du renouvellement de la licence, bien que non obligatoire, une visite médicale est préconisée par la FFHandball pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique en compétition et loisir même si la dernière visite médicale remonte à moins de 3 ans.

J'ORGANISE MES ENTRAÎNEMENTS

 **Ne peut participer à un entraînement** toute personne fébrile ou présentant des signes évocateurs du Covid-19. Au moindre doute, il est désormais possible de se faire faire un **test RT / PCR** sans ordonnance.

 → 

 Les vestiaires collectifs et l'accès aux douches

Non Autorisé pour le moment

 Serviettes, gourdes, chasubles sont **individuelles**. L'ensemble des matériels utilisés a été **désinfecté** préalablement à la séance.

La désinfection des mains est impérative **avant, pendant et après l'activité**.

Tout contact au visage d'un tiers impose la **reprise du protocole de désinfection** mains et ballons.

 Si un des membres de l'équipe (joueur ou staff) **présente des symptômes** Covid-19 :

- ▶ isolement et test RT/PCR dans les 24H
- ▶ pas d'entraînement de l'équipe dans l'attente du résultat

Si le cas est confirmé :

- ▶ isolement de la personne durant 14 jours (ou, selon les cas, jusqu'à 72H après la disparition des symptômes)
- ▶ information des autres membres de l'équipe pour que les mesures sanitaires qui s'imposent s'appliquent

Les cas en contact avec la personne positive sont à rechercher **48 heures avant** l'apparition des symptômes.

Si la personne testée positive est **asymptomatique**, rechercher les personnes ayant eu un contact probable **dans les 7 jours précédant** le test positif.

- ▶ **L'application StopCovid** est fortement conseillée pour permettre de signaler aux participants de l'entraînement la survenue d'un cas.
- ▶ Il est préconisé de tenir un **fichier d'identification horodatée** de toutes les personnes ayant pris part à l'activité (joueur, staff, arbitre, accompagnant, public...) afin de faciliter l'identification éventuelle des personnes ayant été en contact avec une personne diagnostiquée positive au Covid-19.

 →  **14 J**

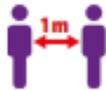
→  **J-2** 

→  **J-7** 

 + 

 La **présence d'accompagnants** est possible

Dans le hall du gymnase, en respectant les gestes barrières et le port du masque

 + 

J'ORGANISE MES RENCONTRES

Lors de toute rencontre, un **réfèrent sanitaire** doit être désigné. **Dans notre cas : l'entraîneur**

- ➔ Il a pour missions de :
 - s'assurer de l'**information des équipes** sur les mesures sanitaires en vigueur.
 - s'assurer de la **dotation et du déploiement des moyens** nécessaires à l'application des mesures sanitaires en vigueur
 - évaluer sur le terrain les **risques** spécifiques et définir les **actions** correctives / préventives nécessaires.
 - assurer le **pilotage** opérationnel de la rencontre au plan sanitaire.



Comme pour les entraînements :



Ne peut participer à une rencontre toute personne fébrile ou présentant des signes évocateurs du Covid-19. Au moindre doute, il est désormais possible de se faire faire un **test RT / PCR** sans ordonnance.



Les vestiaires collectifs et l'accès aux douches

Non Autorisé pour le moment



Serviettes, gourdes, chasubles sont **individuelles**. L'ensemble des matériels utilisés a été **désinfecté** préalablement à la séance.

La désinfection des mains est impérative **avant, pendant et après l'activité**.

Tout contact au visage d'un tiers impose la **reprise du protocole de désinfection** mains et ballons.



La **présence d'accompagnants** est possible sous réserve du respect des gestes barrières (port du masque, distanciation physique).



Si un des membres de l'équipe (joueur ou staff) **présente des symptômes** Covid-19 :

- ▶ isolement et test RT/PCR dans les 24H
- ▶ pas d'entraînement de l'équipe dans l'attente du résultat

Si le cas est confirmé :

- ▶ isolement de la personne durant 14 jours (ou, selon les cas, jusqu'à 72H après la disparition des symptômes)
- ▶ information des autres membres de l'équipe pour que les mesures sanitaires qui s'imposent s'appliquent

Les cas en contact avec la personne positive sont à rechercher **48 heures avant** l'apparition des symptômes.

Si la personne testée positive est **asymptomatique**, rechercher les personnes ayant eu un contact probable **dans les 7 jours précédant** le test positif.

- ▶ L'application StopCovid est fortement conseillée pour permettre de signaler aux participants de l'entraînement la survenue d'un cas.
- ▶ Il est préconisé de tenir un **fichier d'identification horodatée** de toutes les personnes ayant pris part à l'activité (joueur, staff, arbitre, accompagnant, public...) afin de faciliter l'identification éventuelle des personnes ayant été en contact avec une personne diagnostiquée positive au Covid-19.

STOP COVID + [Fichier d'identification]

Les gestes barrières et la distanciation physique demeurent obligatoires chez tous avec port de masque obligatoire au-delà de 11 ans

Distance physique d'1 mètre entre les personnes ou groupes de personnes d'un même foyer.

Port d'un masque de protection par toute personne à partir de l'âge de 11 ans :

- à l'intérieur,
- à l'extérieur en cas de risque de rupture de la distanciation physique.

11 ANS +

Seuls les joueurs et les arbitres et uniquement pendant l'échauffement et le match sont dispensés du masque. L'entraîneur est masqué en permanence.

JUGES-ARBITRES ET OFFICIELS DE TABLE

Les juges-arbitres, les officiels de table doivent se munir de leur sifflet et cartons personnels.

Les officiels de table portent le masque en permanence.

L'ensemble des matériels utilisés est désinfecté avant et après la rencontre (ordinateur, table de marque, etc.)

ACCUEIL DU PUBLIC

< 5 000

Les rassemblements supérieurs à 5 000 personnes restent interdits.

La gestion des flux à l'arrivée et au départ ainsi que le placement des publics (en tribune ou sans tribune) doivent être aménagés pour garantir la distanciation physique. Le port du masque est obligatoire.

Il convient de préciser que ce type de rassemblement peut être malgré tout interdit par le Préfet en particulier en fonction de la situation épidémiologique nationale ou locale.

Ces préconisations faites à date sont susceptibles d'être complétées ou modifiées par des directives gouvernementales à venir.

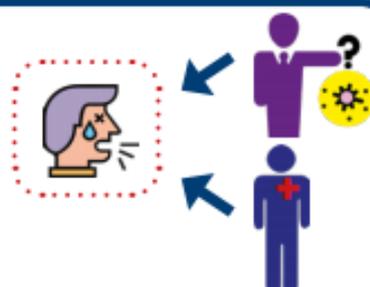
CONDUITE À TENIR DEVANT UN CAS SUSPECT DE COVID-19



Tout salarié, intervenant, pratiquant ou public **présentant les symptômes** du Covid-19 sera orienté vers un **espace dédié** et pris en charge par l'équipe médicale présente, le cas échéant, sur le site.
Le **référént sanitaire** doit immédiatement être prévenu.

La prise en charge de la personne suspecte repose sur :

- ▶ l'isolement de la personne
- ▶ la protection des autres
- ▶ le secours médical



Le **référént sanitaire** fait procéder à un nettoyage spécifique des zones dans lesquelles toute personne contaminée ou présentant les symptômes d'une contamination a pu évoluer (employés, public, sportifs, staff).



L'organisateur est à la disposition de l'Agence régionale de santé si un cas de Covid-19 a été diagnostiqué sur l'une de ses manifestations afin d'apporter son concours pour aider à l'identification des personnes qui auraient été en contact, et ce dans le cadre des dispositions légales.

CAS DE COVID-19 DANS UNE ÉQUIPE

(joueur ou membre du staff technique)

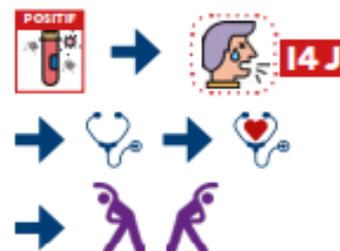
Dès qu'une personne est **symptomatique**

1. isolement et test RT / PCR dans les 24 heures
2. pas d'entraînement pour toute l'équipe en attendant le résultat



POUR LE CAS CONFIRMÉ

1. isolement 14 jours minimum ou 72 heures après la disparition des symptômes
2. avis médical indispensable avant la reprise de toute activité sportive, compte tenu de l'attrait particulier de ce virus pour le cœur et les poumons
3. si le médecin traitant l'estime nécessaire : consultation auprès d'un **cardiologue** du sport
4. au moindre symptôme (difficultés respiratoires, douleurs thoraciques, fatigue anormale), il faudra **reconsulter** même après des semaines de « guérison »
5. reprise **progressive** en intensité et sur la durée
6. pas d'entraînement à 100% d'emblée



POUR LES CAS CONTACTS PROBABLES

(même lieu de vie ou contact en face à face à moins d'un mètre ou dans le même espace confiné pendant plus de 15 minutes)

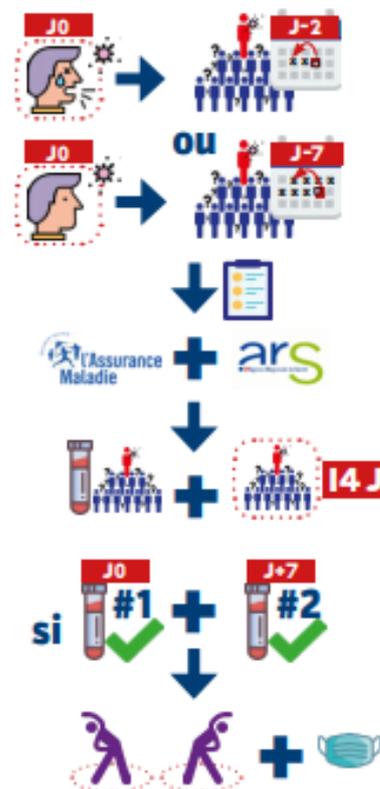
= donc tous ses coéquipiers d'entraînements collectifs, de musculation ainsi que les entraîneurs et préparateurs physiques non masqués qui se sont entraînés avec le cas positif :

- ▶ dans la période de **2 jours avant** la date de début des signes du cas avéré jusqu'à son isolement si le sujet Covid-19 positif est **symptomatique**

ou

- ▶ dans la période de **7 jours avant** le prélèvement PCR ayant permis le diagnostic et jusqu'à son isolement si le sujet Covid-19 positif est **asymptomatique** (dépistage systématique)

1. communiquer cette liste des personnes contacts à la CPAM à l'ARS
2. test RT / PCR de suite (puisque'on considère que l'équipe est une « famille »)
3. isolement pendant 14 jours après la date du dernier contact avec le cas confirmé
4. entre les 2 tests (entre J0 et J+7), **si toujours asymptomatique**, possibilité de conserver une activité physique individuelle isolée à intensité modérée (moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale) sans se rendre sur le lieu d'entraînement habituel = **entretien physique**
5. une deuxième RT / PCR négative à J+7 chez un contact toujours asymptomatique pourrait conduire à alléger les mesures de quatorzaine (autorisation de sortie avec port d'un masque obligatoire, mesures barrières renforcées, pas de travail en présentiel, pas de contact avec des personnes à risque de forme grave de Covid-19 et pas d'utilisation des transports en commun) = **entraînement individuel ensemble avec distanciation physique** et **pas d'entraînement collectif** (si on court 10 mètres).



Il est raisonnable de prévoir, en cas de test RT / PCR positif dans un collectif, un arrêt minimum des entraînements pendant une durée minimale de 7 jours pour les sujets contacts qui ne positiveraient pas leurs tests de contrôle à J+7 et ne présenteront à aucun moment des symptômes. L'entraînement collectif pour les joueurs indemnes ne pourrait reprendre qu'à J+14 dans le meilleur des cas.

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Se laver sans serrer le poignet et arroser les emboissures

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000

COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

- Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en la prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher

Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000

COVID-19

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

- Ces déchets doivent être jetés dans un sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.
- Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.
- Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères.
- Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000

COVID-19

CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

En protégeant notre santé, nous pouvons aussi protéger notre environnement.

<p>FAUSSE BONNE IDÉE : PRIVILEGIER LES PRODUITS EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE</p> <p><small>Dans une armoire alimentaire, privilégier les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, une fois et quelques jours, à défaut, faire à l'eau possible et nettoyer avec un savon doux, comme le recommandent l'Inrae.</small></p>	<p>VRAIE SOLUTION : EVITER LE PLASTIQUE</p>
<p>FAUSSE BONNE IDÉE : JETER MES LINGETTES DANS LES TOILETTES</p> <p><small>Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se défilent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h, avant d'être ramassé. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.</small></p>	<p>VRAIE SOLUTION : JETER MES LINGETTES DANS UN SAC POUBELLE</p>
<p>FAUSSE BONNE IDÉE : BRÛLER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX</p> <p><small> brûler 10 kg de végétaux crée un maximum en termes d'émission de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour limiter cette pollution de l'air, privilégier le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les déposer en fonction de la réglementation de la déchèterie la plus proche de chez vous.</small></p>	<p>VRAIE SOLUTION : VALORISER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX</p>

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000



ASSOCIATION LYON 5 HANDBALL
 Siège social : Espace Pierre DODILLE, Rue mère Elisabeth RIVET 69005 LYON
 Lieu d'activité : Gymnase Jean Moulin, Montée du Télégraphe 69005 LYON
 N° de SIRET 538551722
 Lyon5handball@gmail.com - www.lyon5handball.fr