PLAN DE REPRISE
DES ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION

Chers orienteuses, Chers orienteurs,

La crise du Covid-19 a profondément changé notre quotidien, nous imposant de nouveaux gestes et de nouveaux comportements. Le 11 mai, la première phase du déconfinement, tant attendu, va commencer. Cette première phase, va nous permettre de ressortir, et de reprendre nos activités de course d'orientation dans un strict respect des conditions sanitaires, détaillées dans le document préparé par le groupe travail dédié.

Il est à noter que le 11 mai n'est pas la date nationale de réouverture des forêts, des parcs et des jardins publics. L'accès à ces espaces de pratiques sera toujours sous l'autorité du préfet ou du maire, aussi, je vous demande de bien vérifier que les espaces vous concernant ne feront plus l'objet d'un arrêté interdisant leur accès le jour où vous souhaiteriez y pratiquer notre activité.

Comme l'a rappelé le premier ministre, le 11 mai est une première étape vers un futur retour à la normale, mais la situation sanitaire est fragile et un retour en confinement reste possible. Le 7 mai, Madame la ministre des sports, en audioconférence avec les Présidents de fédérations nationales sportives, a bien insisté sur la fragilité de la situation actuelle et appelé les fédérations à faire rigoureusement appliquer les consignes sanitaires en vigueur.

Le groupe de travail mis en place suite au Comité Directeur du 22 avril dernier, animé par le Dr Catherine CHALOPIN et regroupant Marie-Violaine PALCAU, Directeur Technique National, Sylvie MARCHESIN, Dominique ETIENNE, Pierrick MERINO, le Dr Joël POULAIN, Jean-Philippe STEFANINI, Secrétaire Général et Thierry VERMEERSCH s'est réuni trois fois entre le 29 avril et le 8 mai. Je les remercie pour ce travail qui a permis d'élaborer un « Plan de reprise des activités de course d'orientation », précisant à la fois les préconisations d'ordre médical et celles relative à la reprise de nos activités de course d'orientation. Ce plan est en attente de validation par le Ministère des Sport. Il est amené à évoluer au fur et à mesure des évolutions règlementaires et sanitaires, et notamment des décrets qui seront publiés dans les prochains jours à la suite de l'intervention du Premier Ministre du 7 mai.

Je vous invite à le lire attentivement et compte pleinement sur vous, pour sa stricte application, notamment sur les gestes barrières et les règles de distanciations spécifiques à la pratique sportive.

Michel EDIAR
Président de la FFCO

FFCO
15, passage des Mauxins
75019 PARIS
Tél. 01 47 97 11 91
E-mail : contact@ffcorientation.fr
www.ffcorientation.fr

PLAN DE REPRISE DES ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION

Les préconisations proposées ci-après sont soumises à l'adaptation de l'évolution des règles sanitaires et de distanciation physique édictées par le gouvernement. La circulation du virus et la saturation du système hospitalier sont la boussole d'une reprise progressive. La reprise des activités physiques sera modulée dans le temps, selon les types d'activités et selon les départements, en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (départements classés « vert » ou «rouge »). Aussi, les préconisations fédérales listées ci-dessous viendront en application après les directives transmises par le gouvernement, les préfectures, les départements et les maires.

La reprise de la pratique de la course d'orientation (CO) en plein air (en milieu urbain et en forêt) au niveau local, conformément aux préconisations ministérielles, pourra se faire individuellement ou par regroupement de 10 personnes maximum et dans un rayon de 100 km maximum autour de son domicile ou dans son département. Cette pratique ne pourra se faire que dans les espaces ouverts autorisés et est conditionnée à la réouverture des parcs, bois et forêts, dont les accès ont été interdits. Une vérification de la possibilité d'accès aux lieux d'entraînement devra donc être faite au préalable.

La Ministre des sports a précisé également qu'aucune compétition sportive ne pourra avoir lieu avant le mois d'août, y compris à huis clos.

I. Préconisations d'ordre médical

Pour une reprise sportive dans les meilleures conditions possibles, Il faudra aussi respecter les conditions médicales qui seront prévues par les instances gouvernementales.

Dans l'attente des textes officiels, la commission médicale FFCO propose en fonction de votre état de santé :

- Avant la reprise d'une activité sportive, une consultation médicale chez votre médecin traitant ou médecin du sport, pour tous les sportifs qui ont été malades COVID-19, confirmés ou non, ou ayant eu quelqu'un d'atteint dans leur proche entourage. La consultation pourra être complétée par un électrocardiogramme de repos. L'atteinte cardio-pulmonaire, au cours d'une infection à coronavirus Covid-19, peut avoir des conséquences à long terme, parfois des séquelles nécessitant une restriction d'activité.

- Pour tous, en cas de fièvre ou de maladie, pas de sport ni de reprise et respect de la convalescence. Dans ces 2 cas, consulter son médecin avant toute reprise sportive.

- En résumé, dès le 11 mai 2020 :

  1. Retour à une pratique normale et prudente : toute personne en bonne condition physique et n'ayant pas été atteinte du COVID-19, ayant continué à s'entretenir physiquement pendant la période de confinement ;

  2. Retour avec une pratique adaptée : toute personne ayant réduit son activité physique nécessite une reprise plus progressive, précédée d'exercices de préparation physique générale permettant un retour à une pratique normale et habituelle ;

  3. Retour après avis médical : toute personne ayant mal vécu le confinement (devenue sédentaire, prise de poids importante, addictions à l'alcool ou au tabac, …) ou ayant été atteinte par le COVID-19, ou ayant été en contact avec un malade COVID-19 confirmé, nécessite une consultation médicale avant toute reprise sportive.

II. Préconisations pour la reprise d'activités suite à la période de confinement

- **Activité physique générale**

La pratique durant la période de confinement aura certainement été hétérogène et diversifiée, avec des exercices d'entretien en PPG (préparation physique générale) et home-trainer à domicile, des exercices techniques en simulation et de la course à pied et VTT, dans un rayon d'un km autour de son domicile au maximum pendant 1h.

Chacun des pratiquants, tout comme les animateurs et moniteurs des clubs, devront tenir compte pour la reprise de l'activité effectivement réalisée durant la période de confinement. En CO à pied, l'accent doit être mis sur les exercices d'échauffement et le renforcement musculaire spécifique, pour la reprise de la course en tout terrain.

- **Activités de course d'orientation** possibles pour la reprise après confinement dans les 2 disciplines de course d'orientation, la course d'orientation à pied et à VTT :

    1. **La mise en place de circuits de CO et l'utilisation des parcours permanents d'orientation en forêt pour une pratique d'entrainement (non chronométrée) individuelle.**
    2. **La reprise des entraînements locaux des clubs et des écoles de CO par groupe de 10 personnes maximum.**

Consignes communes dans cette première phase de déconfinement à tous les orienteurs

Pour les pratiquants :

- Pour tous les entraînements : prévoir son propre matériel de pratique (dont plastique de carte), car aucun échange ou prêt de matériel n'est envisageable sur le terrain, que ce soit en CO à pied ou en CO à VTT.
- Seuls les départs individuels échelonnés sont autorisés (les départs en masse, les relais, les raids à 2 sont interdits).
- Rappel des règles éthiques : il est interdit de se suivre en CO. Si 2 orienteurs courent ou pédalent dans la même direction, une distance de 10 m doit les séparer.
- De même, à l'approche d'un poste, le coureur le moins rapide doit laisser la priorité et une distance de 10 m au coureur le plus rapide.
- En CO à VTT : l'entretien et le lavage du vélo se font à domicile (prévoir sa caisse à outils).
- Pour l'après « entraînement », prévoir un sac plastique dans lequel le participant regroupera ses vêtements de course pour les mettre au lavage.

Pour les organisateurs et les pratiquants :

- Prévoir son masque et/ou une protection du visage par écran plastique transparent couvrant rigide permettant une bonne respiration et évitant le contact des mains avec le visage, à porter avant et après la pratique, dans les zones éventuelles d'accueil et d'arrivée (GEC).
- Eviter tout contact des mains avec le visage. Pour ce faire il est recommandé de s'attacher les cheveux ou de porter un bandeau, …
- Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur le terrain.
- Prévoir son ravitaillement en eau et collation, pas de restauration sur place.

1. Mise en place de circuits de CO en forêt pour une pratique d'entrainement (non chronométrée) individuelle

Rythme de reprise : dès le 11 mai 2020.

Aménagement imposé par le contexte sanitaire

- Préparation des circuits de CO temporaires par les clubs (un membre du club, traceur ou éducateur) :
    - Transmission de toutes les informations nécessaires - lieux précis de parking, durée de pose, niveaux de difficulté, longueur du parcours, numéro de téléphone de l'organisateur, fourniture ou non de gel hydro-alcoolique ou d'eau et de savon… par le club - via le site web du club organisateur.
    - Pose des circuits pour une durée déterminée (plusieurs jours).
    - Pose des postes qui peuvent être des jalons biodégradables ou plastique ou des balises de CO en toile.

- Impression de la carte individuellement à domicile pour le licencié à qui le club enverra des fichiers imprimables comportant la carte et des parcours de niveaux adaptés (format pdf de préférence), ou mise à disposition des cartes imprimées par le club dans une caisse dans un endroit donné.
- Protocole de prise de carte : le pratiquant se lave les mains avec du gel hydro-alcoolique ou avec de l'eau et du savon avant de récupérer sa carte, la glisse dans son plastique apporté individuellement, puis se lave à nouveau les mains avant de prendre le départ.
- Dépose des postes :
    - Le déposeur, après la séance ou les jours suivants (pour diminuer encore le risque de contamination), met les balises (ou jalons) dans un sac. Il prend soin durant le temps de dépose de ne pas se toucher le visage avec les mains. Il se lave les mains en fin de manipulation pour rentrer à son domicile.
    - Les balises sont étendues dans un endroit aéré pendant au moins 24h puis rangées.

- Pratique sur parcours permanents :
    - les consignes sanitaires générales et de distanciation physique sont rappelées sur les sites des clubs où les cartes des parcours sont téléchargeables
    - De même que les consignes spécifiques : aucun contact avec les poteaux permanents ou tout autre dispositif matérialisant les postes de contrôle.
    - Pour les clubs offrant cette possibilité, téléchargement et impression à domicile de la carte avec le parcours.
- Une solution à développer auprès des clubs pour une pratique sans pose de poste (pour la CO à VTT principalement):
    - Le parcours de CO est téléchargé sur une application mobile permettant une géolocalisation du pratiquant une fois arrivé sur le terrain à l'endroit du poste.
- Prévention : prévenir un proche du lieu de pratique et de la durée estimée. Partir avec son téléphone portable chargé.
- Transport sur les lieux de pratique : en véhicule personnel de manière individuelle ou avec les personnes vivant sous le même toit.

2. Reprise des entraînements locaux et écoles de CO par groupe de 10 personnes (encadrants inclus)

Rythme de reprise : dès le 11 mai 2020.
Par groupe limité à 10 personnes, il convient de considérer un flux de personnes présentes simultanément à un endroit donné. Les flux doivent respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

Transport sur les lieux de pratique : tout moyen de transport en se conformant aux directives gouvernementales concernant le covoiturage et les directives édictées pour l'utilisation des transports en commun.
A pied, ou en vélo en respectant les distances de 10 m entre pratiquants.

Lavage des mains avant et après descente du véhicule utilisé.

Aménagement imposé par le contexte sanitaire

- Préparation des circuits de CO temporaires par les clubs :
    - Pose des balises et éventuellement boitiers sur piquets.
    - Départ matérialisé en espaçant les sas de départ : l'orienteur doit se tenir au centre d'un espace de 4m2 minimum).
    - Les cartes sont imprimées avec les circuits, ainsi que les définitions de postes (pour éviter les définitions à distribuer).
    - Dépose : idem point 1.
    - Lavage des boitiers/piquets après chaque utilisation.
    - Se laver les mains avant et après toute manipulation.

- Accueil :
    - Marquage de distanciation au sol (peinture biodégradable ou rubalise au sol).
    - Présence d'un bénévole de club présent à distance au-delà d'1m et porteur d'un masque pour veiller au bon déroulement de l'entraînement.

- Rappel par voie d'affichage des gestes barrières et distanciation physique.
- Affichages des consignes techniques des circuits ou de la séance d'entraînement.
- Si besoin, remplissage d'un tableau affiché des horaires de départ échelonnés (avec son stylo personnel).

- Consignes concernant la pratique, chronométrée ou non, selon le type d'entraînement proposé :
    - Atelier départ :
- Prévoir 1 à 2 min pour la prise de la carte et la mise sous plastique (personnel) puis lavage avec du gel hydro-alcoolique ou avec de l'eau et du savon.
- Départ échelonné des 10 personnes dans le temps en respectant les indications au sol.
- Cartes imprimées individuellement à domicile préalablement si possible. Si les cartes sont mises à disposition (imprimées par le club) : le pratiquant se lave les mains avec du gel hydro-alcoolique ou avec de l'eau et du savon avant de récupérer sa carte, la glisse dans son plastique apporté individuellement, puis se lave à nouveau ses mains avant de prendre le départ.
    - Pendant la séance :
- Aucun contact avec le matériel commun (balises, boitiers de chronométrage).
- Ne pas stationner au poste, se décaler du poste pour lire la carte si besoin.
    - Après la séance :
- Lavage de la puce électronique individuelle après chaque utilisation.
- Les débriefings sont déconseillés sur la zone d'arrivée, mais à prévoir ultérieurement par visio-conférence, après l'analyse individuelle.

Prévention : partir avec son téléphone portable chargé.

La reprise des activités des sportifs haut niveau / en liste ministérielle relève de dispositifs spécifiques.