ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION

4ème phase pour les territoires hors état d'urgence sanitaire

Texte de référence :
Décret n° 2020-860 du 10 juillet 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire et dans ceux où il a été prorogé modifié par plusieurs autres décrets successifs.
https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000042105897&categorieLien=cid

Principes généraux

1. Rappel des mesures d'hygiène
   Afin de ralentir la propagation du virus, les mesures d'hygiène définies ci-dessous et de distanciation sociale, incluant la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes, dites barrières, définies au niveau national, doivent être observées en tout lieu et en toute circonstance.

   - se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique ;
   - se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude ;
   - se moucher dans un mouchoir à usage unique à jeter dans une poubelle;
   - éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
   - Les masques doivent être portés systématiquement dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Toutes les personnes de onze ou plus sont concernés, sauf dans les cas mentionnés par décret et hors pratique sportive.

2. Concernant les rassemblements
   - Les rassemblements, réunions, activités, accueils et déplacements ainsi que l'usage des moyens de transports qui ne sont pas interdits en vertu du décret sont organisés en veillant au strict respect des mesures ci-dessus.

Dans les cas où le port du masque n'est pas prescrit par le décret, le préfet de département est habilité à le rendre obligatoire, sauf dans les locaux d'habitation, lorsque les circonstances locales l'exigent.

   - Tout rassemblement, réunion ou activité sur la voie publique ou dans un lieu ouvert au public est organisé dans des conditions de nature à permettre le respect des dispositions du point 1.

- Les organisateurs des rassemblements, réunions ou activités sur la voie publique ou dans un lieu ouvert au public mettant en présence de manière simultanée plus de dix personnes adressent au préfet de département sur le territoire duquel la manifestation doit avoir lieu, une déclaration contenant les mentions prévues à l'article L. 211-2 du code de la sécurité intérieure, en y précisant, en outre, les mesures qu'ils mettent en œuvre afin de garantir le respect des gestes barrières.

3. Concernant la pratique sportive
   - Dans tous les établissements sportifs couverts et les espaces de plein air non fermés à la pratique sportive, les activités se déroulent dans les conditions de nature à permettre le respect d'une distanciation physique de 2 mètres sauf lorsque, par sa nature, l'activité sportive ne le permet pas.
     Les vestiaires collectifs restent fermés.
     Le port du masque est obligatoire dans les établissements couverts et de plein air, sauf pour la pratique d'activités sportives.
   - Lorsque la pratique s'organise avec un matériel personnel, ce dernier ne doit être ni échangé ni partagé. Si la pratique nécessite un matériel à usage collectif, un protocole d'hygiène doit être écrit et contrôlé par le responsable de la structure et communiqué à l'usager.

4. Concernant les transports en véhicule (particulier, associatif, covoiturage)

   - Aucun passager n'est autorisé à s'asseoir à côté du conducteur. Lorsque le véhicule comporte trois places à l'avant, un passager peut s'asseoir à côté de la fenêtre.
   - Deux passagers sont admis sur chaque rangée suivante.
   - La limitation de deux passagers par rangée ne s'applique pas lorsque les passagers appartiennent à un même foyer ou à un même groupe de passagers voyageant ensemble, ni à l'accompagnant d'une personne handicapée.
   - Tout passager de onze ans ou plus porte un masque de protection. Il en va de même pour le conducteur.

Les préconisations fédérales proposées ci-après répondent au cadre du décret cité ci-dessus pour la pratique de la course d'orientation (CO) dans toutes ces dimensions et sous toutes ses formes ainsi que pour les activités de réunions et formations proposées par ses structures.
Les aménagements et précautions à prendre décrits permettent une pratique dans le respect des règles d'hygiène et de distanciation physique énoncées par le gouvernement.

I. Préconisations d'ordre médical

Pour une pratique sportive dans les meilleures conditions possibles, 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.

II. Préconisations pour la pratique des activités sportives

II.1 Activité physique générale

La pratique durant la période de confinement a pu être 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.
Les pratiquants, tout comme les animateurs et moniteurs des clubs, doivent 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.

II.2 Activités de course d'orientation

Dans les 2 disciplines estivales de course d'orientation, les activités de course d'orientation à pied et à VTT, peuvent reprendre sous leurs formes habituelles :

- **Mise en place de circuits de CO et l'utilisation des parcours permanents d'orientation en forêt pour une pratique d'entrainement individuelle.**
- **Entraînements locaux des clubs et des écoles de CO,**
- **Compétitions à tous les échelons territoriaux** (inférieur à 5000 personnes)

- **Transport sur les lieux de pratique** :

  - Tout moyen de transport en se conformant aux directives gouvernementales concernant le covoiturage et les services de transports d'utilité sociale (cas des associations) et les directives édictées pour l'utilisation des transports en commun.
  - Individuellement, à pied, ou en vélo en respectant les distances interpersonnelles.
  - Lavage des mains avant et après descente du véhicule utilisé.

- **Consignes communes à tous (pratiquants et organisateurs)**

Dans toutes les zones précédant ou suivant la pratique (parking, accueil, « arena »), le respect des gestes barrières est impératif.

  - 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 d'accueil et d'arrivée (GEC) lorsque la distance d'au moins 1 m entre 2 personnes n'est pas assurée.
  - Prévoir individuellement savon et eau ou gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains sur le terrain.
  - Éviter tout contact des mains avec le visage. Pour ce faire il est recommandé de s'attacher les cheveux ou de porter un bandeau, …
  - Prévoir son ravitaillement en eau et collation, pas de restauration sur place.

- **Consignes communes pour la pratique de CO**
  - 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.
  - Rappel des règles éthiques : il est interdit de se suivre en CO.
  - La distance minimum entre 2 pratiquants doit être de 2 m.
  - De même, à l'approche d'un poste, le pratiquant le moins rapide doit laisser la priorité et une distance de 2 m avec un éventuel autre pratiquant.
  - Ne pas stationner au poste, se décaler du poste pour lire la carte si besoin.

- Éviter tout contact avec le matériel commun (jalons, balises, piquets, boitiers de chronométrage), poinçonnage au doigt électronique.
- En CO à VTT : l'entretien et le lavage du vélo se font à domicile (prévoir sa caisse à outils).
- Pour l'après la pratique, prévoir un sac plastique dans lequel le participant regroupera ses vêtements de course pour les mettre au lavage
- Et veiller à se laver les mains régulièrement.

- **<u>Consignes particulières pour la pratique individuelle à l'entraînement</u>**
  - Prévenir un proche du lieu de pratique et de la durée estimée. Partir avec son téléphone portable chargé.
  - Pour une pratique sans poste pour la CO à VTT principalement : possibilité de télécharger le parcours de CO sur une application mobile permettant une géolocalisation du pratiquant une fois arrivé sur le terrain à l'endroit du poste.
  - Pour une pratique avec postes permanents, veiller à se laver les mains après la pratique.

- **<u>Consignes communes aux organisateurs</u>** <u>(entraînements et compétitions) :</u>
  - ➢ <u>Accès aux sites de pratiques et déclarations des compétitions</u>
  - Pour les entrainements, vérifier au préalable la possibilité d'accès à l'espace de pratique.
  - Pour les entraînements avec des regroupements au-delà de 10 personnes et toutes les compétitions, une déclaration au préalable est à adresser au préfet de département. Le préfet de département est habilité à interdire ou à restreindre, par des mesures réglementaires ou individuelles, les rassemblements, réunions ou activités lorsque les circonstances locales l'exigent.
    - Pour la déclaration de manifestations sportives qui se déroulent en totalité ou en partie sur une voie publique : utilisation des CERFA habituels et délais habituels.
    - Pour la déclaration d'activités de course d'orientation qui ne se déroulent pas sur la voie publique, la déclaration doit être faite entre 3 et 15 jours francs avant sur papier libre et doit mentionner :
      - noms, prénoms et domiciles et téléphone des organisateurs et est signée par au moins l'un d'entre eux
      - le but de la manifestation
      - le lieu, la date et l'heure du rassemblement, des groupements qui y participent
      - s'il y a lieu, l'itinéraire projeté.

  - ➢ <u>Inscriptions, paiement :</u>
  - Privilégier les inscriptions par avance et le paiement sans contact.

  - ➢ <u>Préparation</u> :
  - Transmission de toutes les informations nécessaires - lieux précis de parking, période de pose de la séance, ou horaires et protocole d'entraînements par groupes de 10 maximum, niveaux de difficulté, longueurs des 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.
  - Rappel des gestes barrières et distanciation physique sur les sites des clubs et affichage sur les lieux de compétitions.
  - Cartes et définitions de postes (CO à pied) :
    - Pour les entraînements : 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 avec les définitions de postes.
    - Pour les compétitions, cartes imprimées à disposition, si possible en papier spécial (indéchirable et imperméable) tout comme les définitions de postes.

- Prévoir d'étaler les horaires des départs en fonction du nombre d'inscrits par avance.
  La gestion des horaires de départ est organisée de manière à ce que les personnes au départ dans chaque sas soit au moins à 1 m les unes des autres, et au maximum 10 personnes (organisateurs compris) dans chaque sas de départ.

➢ Accueil :

- Marquage de distanciation au sol (peinture biodégradable ou rubalise au sol) au niveau de l'accueil et des panneaux d'affichage.
- Accueil des bénévoles à distance au-delà d'1m. Le port du masque est vivement conseillé.
- Rappel par voie d'affichage des gestes barrières et distanciation physique.
- Privilégier les consignes techniques des entraînement écrites sur la carte utilisée pour la séance.
- Privilégier les informations techniques de la course et les heures de départ, sur internet
- Possibilité pour les événements locaux, de remplir un tableau affiché des horaires de départ échelonnés sur place (avec son stylo personnel).

➢ Organisation de la pratique chronométrée ou non :

o Atelier départ :

- En fonction du nombre de participants, prévoir une zone de départ suffisamment large et longue.
- Tous les types de départs sont autorisés sous réserve de respecter, pour les départs en masse, une distance de 2m entre les pratiquants.
- Départ matérialisé au sol en espaçant davantage les sas de départ : chaque orienteur doit être à plus d'1 m de l'autre (y compris des organisateurs).
- Départ échelonné par vague, a minima toutes les minutes.
- Prévoir 1 min pour la prise de la carte et la mise sous plastique (personnel) si besoin.

o Atelier arrivée :

- Prévoir un couloir d'arrivée assez large pour mettre de se doubler, à 2 m d'écart.
- Selon le nombre de pratiquants, prévoir plusieurs boitiers « arrivée » suffisamment espacés de 3 m de façon à ce que plusieurs coureurs puissent arriver en même temps).
- De l'arrivée à la GEC (gestion électronique des courses correspondant au chronométrage et résultats).
- Prévoir un couloir assez long et afficher la distance d'1 m minimum entre 2 personnes.

o Pose et dépose des postes :

- Veiller à se laver les mains avant et après toute manipulation.
- Le déposeur, après la séance ou les jours suivants pour les entraînements, récupère le matériel posé en forêt. Les balises sont étendues dans un endroit aéré pendant au moins 24h puis rangées.

- Préconisations complémentaires pour les compétitions (locales et nationales)

o Aménagement de l'atelier départ

- Choisir une aire de départ suffisamment large/longue, pour étaler les différentes zones d'attentes au départ.
- Étaler davantage la plage horaire des départs

o Ravitaillement en eau

- Conformément au règlement des compétitions pour la course de longue distance, prévoir le ravitaillement sous forme de petites bouteilles d'eau individuelles ou de gobelets à usage unique remplis par les organisateurs.

- Après l'arrivée, privilégier le remplissage autonome de gobelets personnels à partir de plusieurs bidons (Jerricans) d'eau mis à disposition et espacés d'un mètre ou proposer l'un des deux types de ravitaillement ci-dessus. (Le rinçage de gobelets réutilisables n'est pas suffisant en matière d'hygiène.)

    - Aménagement de l'arrivée

- Prévoir un espacement plus important au niveau de l'atelier GEC par rapport aux organisateurs et pour la circulation des coureurs avec marquage au sol (peinture biodégradable ou rubalise au sol).
- Privilégier les résultats en ligne. Pour les résultats sur écrans : imposer le port du masque et prévoir un marquage de distanciation au sol.

    - Après la course :

- Une fois le parcours terminé, ne pas rester sur la zone d'arrivée, sinon, respecter la distanciation physique d'au moins 1 m. Le port du masque est vivement conseillé.
- Éviter la récupération des cartes par l'organisateur, sauf en cas d'attribution de titres ou de sélections. Rappeler dans les consignes de course, le fair-play attendu des participants, afin qu'ils ne dévoilent pas le parcours aux concurrents non partis.
  Si récupération des cartes, veiller à se laver les mains après toute manipulation.

- <u>Préconisations particulières pour les compétitions de niveau national (jusqu'à 5000 personnes)</u>

    - Prévoir un circuit de déplacement avec marquage du parking à l'Arena, ainsi que sur l'Arena, en sens unique.
    - Toilettes mobiles : prévoir des désinfections fréquentes.
    - Prévoir un point de lavage des mains sur l'Arena.
    - En CO à VTT, éloigner la balise de départ de l'atelier départ quel que soit le format de course, d'au moins 2 kms (itinéraire balisé).
    - Doubler les postes de chronométrage en course et les espacer de 2 m.
    - Privilégier les résultats sur site internet avec application mobile.

La pratique des activités des sportifs de haut niveau (en liste ministérielle) relève de dispositifs spécifiques.

III. <u>Préconisations pour les réunions et les formations</u>

Les conditions d'accueil en salle pour des réunions et formations fédérales sont les suivantes :

- Les personnes accueillies ont une place assise.
- Une distance minimale d'un siège est laissée entre les sièges occupés par chaque personne ou chaque groupe de moins de dix personnes venant ensemble.
- L'accès aux espaces permettant des regroupements est interdit, sauf s'ils sont aménagés de manière à garantir le respect des gestes barrières et de distanciation physique.
- Dans tous les cas, l'organisateur peut décider de rendre obligatoire le port du masque.

Concernant les réunions, il est préconisé de les maintenir autant que possible en visioconférence.