



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 :**

- A partir du 11 mai : reprise de l'athlétisme de manière individuelle (sans limite de durée, sans attestation mais en extérieur et en respectant la distanciation physique).
  - Dans un premier temps, 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.
  - Dès que cela sera possible (réouverture des installations sportives et des établissements INSEP, CREPS, clubs...), le retour à l'entraînement encadré et structuré pourra se remettre en place progressivement et selon les règles sanitaires en vigueur.

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les clubs proposeront prioritairement la relance de 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 ne doit pas être une priorité de la phase 1 de reprise

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

Lors de la **reprise individuelle**, seront priorisés les footings individuels et la préparation physique générale, conditions de reconditionnement à la reprise d'un entraînement structuré et intensif.

Dès la **réouverture des clubs et structures**, ce travail sera poursuivi et lui sera ajouté 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).**


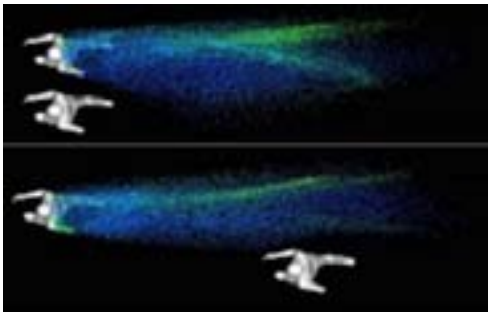

Pour les autres publics, il est alors conseillé de pratiquer la marche active, athlétique et nordique, le travail de préparation physique général.

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## 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 10m entre chaque personne.
- Respecter dans l'enceinte du stade les règles de distanciation imposées (4m<sup>2</sup> par personne pour les situations de travail statique, 1,5m d'espacement latéral et 10m lors des exercices en déplacement).
- 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</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacement de 10 m avant/arrière 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>	

La FF Athlétisme va créer 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.