

## La reprise des activités sportives ... avec précaution !



La reprise des activités sportives ... avec précaution !

À partir de demain 11 mai, c'est la reprise individualisée et aménagée du sport pour les 55.000 sportifs licenciés gersois.

Albert Carrer, président, et Julien Pellicer, secrétaire général du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS ) gersois, appellent tous les sportifs gersois quelques soit leurs niveaux à faire preuve de vigilance et de raison dans la reprise des activités physiques.

Certes, certaines contraintes sont levées par le Ministère des Sports. En effet, on pourra faire du sport sans attestation, sans limitation de durée, dans un rayon de 100 km de son domicile et non 1 km comme jusqu'à maintenant. Cependant, des contraintes subsistent et doivent être scrupuleusement respectées par les clubs et les licenciés. Toutes les associations, y compris de sports collectifs sont autorisées à "proposer des activités" à condition bien évidemment de "respecter la distanciation physique". Cela revient à dire que la pratique des sports collectifs et des sports de combat reste interdite dans leurs formes originales, mais cela n'exclut pas des formes individuelles aménagées sans contact, sans ballon...

Les activités doivent se pratiquer **exclusivement en extérieur** pour le moment sans dépasser des rassemblements de dix personnes. L'accès aux vestiaires reste interdit et une distance minimum de 10 m entre les pratiquants doit être respectée pour les activités comme le jogging et le vélo. Une distance physique suffisante d'environ 4 m<sup>2</sup> entre les pratiquants est obligatoire pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple.

Quant aux "sports de plein air à risque : sports nautiques, sports aériens, mécaniques, de montagne, sports urbains de type skateboard ou roller"; ils étaient interdits depuis le début du confinement afin de "ne pas prendre le risque de mobiliser les réseaux de soin d'ores et déjà surchargés" . **Cette interdiction n'a toujours pas été levée par le ministère.** Pour le golf, l'équitation et la pétanque, activités beaucoup pratiquées dans notre département, la reprise sera possible, dès le 11 mai, avec des aménagements sanitaires stricts que les clubs doivent faire respecter.

Le Ministère des Sports, en collaboration avec les fédérations, doit éditer dans les jours qui viennent un guide pratique synthétisant les activités autorisées et interdites. De plus d'ici fin mai, le sort des piscines publiques et des activités nautiques devrait être tranché. Pour toutes les autres activités, il faudra attendre, début juin, pour connaître d'éventuelles évolutions de pratique.

### La reprise doit se faire en douceur et progressive.

Certains sportifs ont maintenu une activité physique pendant le confinement, mais beaucoup d'autres ont totalement arrêté depuis trois mois. Nous vous conseillons de reprendre progressivement et même de ne pas hésiter à consulter son médecin avant de reprendre. Malgré les beaux jours, les fourmis dans les jambes, l'impatience de se revoir, il faut rester prudent.

Le sport est un élément de cohésion sociale et de santé mentale après le confinement.

Chacun a hâte de retrouver son club, ses dirigeants, ses partenaires, ses amis, car oui, le sport est un vecteur important de lien social et d'équilibre psychologique.

Le sport doit être un outil de bien-être pour tous et un levier important dans le déconfinement progressif de notre département. **Il ne faut surtout pas que cela soit un lieu de propagation du virus.**

Les comités départementaux relayeront rapidement auprès de l'ensemble des clubs les propositions de leur fédération respective.

Pour en savoir plus, allez sur le portail du site Sport Santé 32.