



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

Strassen, 12 mai 2020

Communiqué : protocole de sécurité et de santé pour la reprise des activités physiques thérapeutiques à la suite du confinement

La Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS) a recommandé le 13 mars 2020, en concertation avec la Direction de la santé, [la suspension de l'ensemble des cours d'activité physique thérapeutique](#) qui étaient proposés par ses associations-membres. La FLASS a ensuite recommandé le 16 mars 2020 aux pratiquants de [continuer un pratique d'activité physique individuelle](#) pendant le confinement en utilisant notamment des vidéos ou des cours en ligne.

Dans la cadre de la Phase 2 du déconfinement, la FLASS recommande toujours le maintien d'une activité physique thérapeutique régulière qu'elle soit pratiquée à titre individuel à la maison ou en plein air, ou collectivement en plein air.

L'organisation des cours collectifs des associations-membres de la FLASS en plein air doit évidemment suivre les recommandations gouvernementales et en particulier la [circulaire du ministère des Sports du 10 mai 2020 relatives aux règles à respecter pour toute activité sportive en plein air](#).

Dans ce contexte et en concertation avec la Direction de la santé, la FLASS recommande les points suivants pour l'organisation des activités physiques thérapeutiques en plein air :

- Les activités sportives en plein air sont autorisées avec des groupes de 20 personnes au maximum.
- Toute activité sportive doit se pratiquer sans contact physique.
- Fermeture des douches et vestiaires.
- Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux [symptômes](#) du Covid-19. Il écarte du groupe tout sportif qui présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.
- Lors de toute activité sportive, les règles de distanciation ci-dessous sont à appliquer :
 - 2m de distance latérale entre deux sportifs,
 - 10m de distance entre deux sportifs qui courent l'un derrière l'autre,
 - 20m de distance entre deux sportifs qui roulent à vélo l'un derrière l'autre.



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

- Le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs. Pendant la durée de l'entraînement, le sportif peut enlever le masque, pour autant que les règles de distanciation soient respectées.
- Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydroalcooliques doivent être mises à disposition.
- Le matériel sportif ne doit être utilisé que par une seule personne lors de la pratique du sport. Le matériel sportif doit être désinfecté avant et après chaque usage.
- Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.
- La pratique du covoiturage n'est pas recommandée.

De nombreuses activités physiques qui étaient organisées avant le début de la pandémie peuvent reprendre (par exemple : marche, marche Nordique, etc.). Des activités physiques, qui étaient organisées en salle, pourraient également être organisées en plein air (par exemple : yoga, fitness, etc.) dans le strict respect des recommandations sanitaires.

La FLASS et la Direction de la santé attirent l'attention des organisateurs sur le comportement des pratiquants avant et après le sport. Les entraîneurs ainsi que les participants devront être vigilants et devront respecter strictement les gestes barrières.

Ces recommandations seront mises à jour au fur et à mesure de l'évolution sanitaire et lorsque les salles, les gymnases et/ou les piscines seront de nouveau accessibles.

Alexis Lion, PhD
Chargé de Direction de la FLASS

Dr Charles Delagardelle
Président de la FLASS