

# JE BOUGE + à la maison

Ressources SPORT SANTÉ  
pendant le confinement



## FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ) : Pratiquer une activité physique pendant le confinement

Toutes les réponses du Ministère des Sports compilées

---

### **Pendant la période de confinement, est-il encore possible pour moi d'aller faire un footing ?**

**Oui, mais** dans les conditions restrictives mentionnées au 5° de l'article 3 du décret 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire. **Cette pratique doit être individuelle, à raison d'1 heure quotidienne au maximum, à au plus 1 km autour du domicile** et munie de votre pièce d'identité et d'une attestation de déplacement dérogatoire mentionnant la date et l'heure du départ.

### **Est-ce qu'il est également possible pour moi d'aller faire une sortie en vélo ?**

**Non, la pratique du vélo de loisir est proscrite.** Seuls les enfants peuvent faire encore du vélo lors d'une sortie brève, en étant accompagné par un adulte à pied, à raison d'1 heure quotidienne au maximum, à au plus 1 km autour du domicile et munie de votre pièce d'identité et d'une attestation de déplacement dérogatoire mentionnant la date et l'heure du départ. **Le vélo en revanche peut être utilisé comme moyen de locomotion** pour vos déplacements professionnels, de santé ou pour faire vos courses, en étant muni d'une attestation de déplacement dérogatoire mentionnant la date et l'heure du départ...

### **Les restrictions d'activité concernent-elles également les activités et sports qui sont pratiqués en nature, loin de toute population, et "en solo" ?**

Les restrictions d'activités concernent-elles également les activités aquatiques et nautiques (sorties en bateau, aviron, voile, plongée sous-marine, pêche...), les sports aériens (parapente, saut en parachute, montgolfière...), les sports mécaniques (moto, karting...), les activités de montagne (escalade, spéléologie, randonnée...) ou encore les

sports urbains (skateboard, roller...) et ce même si ces activités et sports sont pratiqués en nature, loin de toute population, et « en solo » ?

**Aujourd'hui, la pratique de nombreuses activités sportives est rendue impossible par les circonstances.** S'il n'existe aucune restriction concernant le type d'activité sportive pouvant être pratiquée, celles-ci doivent remplir les conditions mentionnées au 5° de l'article 3 du décret 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire. C'est-à-dire qu'**il doit s'agir d'une activité individuelle n'entraînant pas de proximité avec d'autres personnes. Cette activité doit également être pratiquée au maximum durant une heure quotidienne et à une distance maximale d'un kilomètre du domicile.** Il faut néanmoins rappeler que les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) sont fermés et ne peuvent donc encadrer ce type de pratique. Or, parmi celles-ci, certaines présentent une dangerosité particulière et nécessitent d'être encadrées ou font appel à des équipements qui sont eux-mêmes fermés (remontées mécaniques, etc.).

**Puis je continuer malgré tout à me rendre dans ma salle de fitness, dans une piscine publique ou dans un centre équestre ?**

**Non. Tous les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) couverts et non couverts doivent cesser leur activité** jusqu'au 15 avril, à ce stade. Il n'est donc plus possible de les fréquenter.

**Seules les opérations strictement nécessaires de maintenance peuvent être assurées.** Concernant les centres équestres et les autres établissements possédant des animaux (ex : chiens de traîneaux), seuls les propriétaires ou leurs préposés peuvent s'y rendre afin de prodiguer les soins nécessaires aux animaux munies de l'attestation avec la mention « Les déplacements professionnels lorsque ceux-ci ne peuvent être reportés ». Les animaux peuvent bénéficier de sortie journalière pour leur confort exclusivement dans l'enceinte de l'établissement (exemple : carrière). Cette mesure de fermeture concerne aussi les établissements de plein air (hippodromes, stations de ski, golf, bases de loisirs), ainsi que tous les sites et itinéraires de nature (chemins de randonnée, sites d'escalade, lacs, rivières, etc.). Seuls les personnels strictement nécessaires aux maintenances indispensables peuvent s'y rendre munis de leur attestation avec la mention : « Les déplacements professionnels lorsque ceux-ci ne peuvent être reportés ».

**Je suis adhérent dans un club ou une association sportive. Est-ce que j'aurai droit à un remboursement des semaines d'inactivités dues au confinement ou me sera-t-il accordée une compensation ?**

C'est une **décision qui relève de la libre appréciation de l'association** à laquelle vous adhérez. C'est à son conseil d'administration qu'il revient d'arrêter ce choix éventuel de remboursement et ses modalités pratiques.

**Est-ce que la période d'activité dans les clubs ou associations sportives pourrait s'étendre pendant la période estivale pour « rattraper » les semaines d'inactivités actuelles ?**

C'est une **décision qui relève de la libre appréciation de l'association** à laquelle vous adhérez. C'est à son conseil d'administration qu'il revient d'arrêter ce choix éventuel de remboursement et ses modalités pratiques.

**Si je me blesse en faisant du sport, est-ce que je peux toujours consulter un médecin ?**

**C'est possible**, mais sous conditions toutefois. L'article 3 3° du décret n° 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire prévoit que sont possibles les déplacements pour motif de santé **à l'exception des soins et consultations pouvant être réalisés à distance ou pouvant être différés.**

**Les kinésithérapeutes peuvent-ils continuer à prodiguer des soins et des manipulations pendant cette période ?**

**Les professions de santé peuvent continuer à exercer** en mettant en œuvre les mesures barrières en ce qui concerne toutes les **interventions urgentes non reportables.**

**Je présente des symptômes du coronavirus. Puis je continuer malgré tout à pratiquer une activité physique ?**

**Non, les infections virales ne sont pas compatibles avec un effort physique.** Vous pourriez développer une myocardite – inflammation du muscle cardiaque. Dans tous les cas, si vous ne savez pas si vous êtes porteur ou non du virus, évitez actuellement les efforts trop violents et ne dépassez pas une heure d'activité.

## **Jusqu'à quand les rencontres, événements, entraînements sportifs sont-ils suspendus ?**

Le décret n° 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire prévoit d'une part au V de son article 8 que les établissements d'activité physique et sportive sont fermés d'autre part au I que les établissements sportifs et les établissements de plein air ne peuvent accueillir de public **jusqu'au 15 avril 2020. Il est probable que cette période soit prolongée.**

## **Puis je continuer à faire du sport à domicile pendant cette période et si oui, comment ?**

**Oui, une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes.** En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre. En parallèle, il est tout aussi important de réduire son temps passé en position assise ou allongée, et de rompre les périodes prolongées passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

**Source :** <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>