



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

**FORCE**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :**

- Toutes formes de pratique en extérieur de renforcement musculaire avec ou sans petit matériel spécifique (barres et poids, haltères courts, rubber band, tapis de sol...)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tous publics

**LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :**

- A l'extérieur des structures pouvant bénéficier d'un parking, d'un espace vert ou autre espace de plein air et selon les autorisations d'utilisation des autorités locales.

**LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :**

- Respecter les gestes barrières, la distanciation physique et un espace de 4m<sup>2</sup> par personne
- Ne pas regrouper plus de 10 personnes encadrement compris simultanément sur un même lieu de pratique
- Désinfecter le matériel avant et après chaque usage individuel

Chaque appareil, accessoire, machine, poids et haltère devra être désinfecté avant chaque utilisation et chaque utilisateur devra préalablement se laver les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

**LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :**

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Étape 1 :** Si les structures sont amenées à rouvrir, une Fréquentation Maximale Instantanée (FMI) devra être calculée pour chacune d'entre elles. (Formule FMI : nombre de m<sup>2</sup> utiles divisés par 4 = nombre de personnes pouvant être accueillies simultanément)

## FORCE

- Une séparation d'au moins 1m50 devra être prévue entre chaque utilisateur d'appareil cardio (vélos, tapis de course, stepper...).
- Les utilisateurs ne devront pas pouvoir se faire face durant ce type de pratique (sauf s'il existe une séparation physique de type plexiglass ou autre).
- Les appareils ne devront pas être orientés vers des espaces de pratique autres ou des lieux de passage (sauf protections comme vu ci-dessus).
- Pour les mouvements sportifs nécessitant l'assistance d'une tierce personne (passeur/pareur), celle-ci devra porter un masque de protection et s'être lavé les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique préalablement à son intervention.
- L'utilisation des vestiaires pourra se faire s'il est possible de limiter les chassé-croisé à l'intérieur de ceux-ci (prévoir si possible une entrée et une sortie différenciées).
- L'utilisation des douches ne sera pas possible.
- L'utilisation des saunas est interdite.
- Les sanitaires devront être désinfectés avant chaque utilisation.

### Etape 2 :

- Après la levée de l'état d'urgence sanitaire, et si cela est envisageable, une reprise d'activité normale pourra se faire. A noter que les normes d'hygiène préconisées durant la période actuelle pourront toujours servir de référence pour le bien-être et la sécurité de chacun de nos licenciés.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffforce.fr/>