



## Plan prévisionnel de déconfinement et reprise du handball et de ses activités connexes

### 1-Préambule

### 2-Principes généraux et protocole sanitaire

### 3-Fiches thématiques

- Fiche structures PPF
- Fiche Clubs professionnels
- Fiche clubs amateurs

## 1-PREAMBULE

Dans la période d'incertitude que connaît notre pays face à la crise du covid 19, la FFHB propose un plan de déconfinement reprise de ses activités.

Il convient de rester attentif aux évolutions de la crise et à l'écoute des directives de l'Etat, qui sont de nature à modifier le cadre et les préconisations contenus dans ce document.

Le handball va reprendre progressivement avec des contenus adaptés aux mesures évolutives de déconfinement.

### **Prudence et agilité sont donc de mise**

Le plan proposé comprend des aspects généraux qui s'appliquent à tous et des mesures spécifiques en fonction de la nature des activités et des acteurs engagés :

- Handball de haut niveau
- Handball professionnel
- Handball amateur

Des fiches thématiques sont proposées dans ce sens.

Celles-ci pourront être amendées en fonction des mesures à venir édictées par le gouvernement dans la gestion de la crise.

A chaque étape une adaptation et des contenus seront mis en place.

# PRINCIPES GENERAUX

## Protocole sanitaire

Le présent protocole sanitaire repose sur la doctrine élaborée par les autorités sanitaires du pays. Il vise à présenter les prescriptions à mettre en œuvre lors de la réouverture de l'activité des clubs de handball, en sortie de confinement. Il est destiné aux dirigeants, éducateurs, entraîneurs et bénévoles des clubs dans les activités qu'ils ont à conduire entre eux et vis-à-vis de leurs adhérents.

Il convient de préciser que :

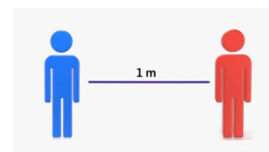
- Seuls les **GESTES BARRIERE** sont **SALVATEURS** en l'absence de vaccins et de traitements avérés
- **Tout ce qui était interdit le 10 mai ne sera pas autorisé le 12 mai**
- **La distanciation sociale ne nous permet d'envisager ce jour une reprise de la pratique de notre handball. Même pour les « entrainements physiques » il faut respecter cette distanciation**

### Principe 1 : maintien de la distanciation physique

La règle de distanciation physique, permet d'éviter les contacts directs, une contamination respiratoire et/ou par gouttelettes. Elle doit être respectée dans tous les contextes et tous les espaces.

Elle doit être organisée et appliquée de façon générale dans toutes les relations interpersonnelles selon le protocole suivant :

- Relations interpersonnelles en dehors de l'activité sportive :  
Distanciation d'1 mètre
- Relations interpersonnelles durant l'activité sportive :
  - en cas d'activités à l'intérieur : une zone de 4 m<sup>2</sup> par personne
  - en cas d'activités physiques extérieures : une distance de 5 mètres pour une marche rapide et 10 mètres pour un footing ou une pratique du vélo



Toute activité qui ne serait pas en mesure de respecter ces consignes est proscrite jusqu'à nouvel ordre.

### Principe 2 : application des gestes barrières

De façon générale et en toutes circonstances il s'agit d'appliquer et de faire appliquer les gestes barrières.



- Le lavage des mains : il doit s'opérer à l'arrivée, au départ et autant que nécessaire à chacune des personnes : un point d'eau avec savon et serviettes à usage unique doit être disponible. A défaut, les lavages devront être remplacés par du gel hydro-alcoolique mis à disposition.
- Le port du masque : il n'est pas obligatoire dès lors que la distanciation physique est assurée.
- A l'inverse, les masques doivent être portés systématiquement par tous dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

Il reviendra à l'animateur ou au dirigeant, chargé de mener l'activité ou la réunion, de rappeler ces consignes aux personnes présentes au début de l'activité ou de la réunion, de veiller au respect de celle-ci et de prendre les mesures nécessaires en cas de manquement.

### **Principe 3 : limitation du brassage des publics**

De manière générale, toute activité, sportive ou non, ne doit pas rassembler plus de 10 personnes, enfants jeunes ou adultes, animateur.e(s) compris.e(s) en respectant les distanciations physiques évoquées plus haut.

A cet effet, une organisation stricte des locaux et de l'espace d'activité doit être mise en place prenant en compte les mesures de distanciation physique.

### **Principe 4 : nettoyage et désinfection des locaux et des matériels**

De façon générale, les locaux, objets et matériel (sportif ou autre) sont des vecteurs de contamination. Le Covid 19 peut y survivre durant des temps variables mais à minima de quelques heures.

Dans ces conditions, l'utilisation de matériel ou outil individuel et non partageable est recommandée. A défaut une désinfection systématique devra être effectuée avant toute transmission d'une personne à une autre.

- L'ouverture des vestiaires sportifs collectifs, lieux potentiels de contamination, est déconseillée
- Veiller à bien aérer les locaux (par ouverture en grand de toutes les fenêtres) 10 à 15 minutes matin et soir
- Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces et les objets qui sont fréquemment touchés (si possible deux fois par jour)
- Pour la désinfection, la plupart des désinfectants ménagers courants devraient être efficaces s'ils respectent la norme de « virucidie »<sup>1</sup>.
- Des lingettes ménagères ou des produits compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs

### **Principe 5 : information, communication, formation**

La sortie de confinement nécessite la mise en œuvre de mesures d'information claires et systématiques destinées à sensibiliser, informer et impliquer les différents publics engagés dans la reprise d'activité.

#### Les dirigeants, les bénévoles, les éducateurs

Avant toute reprise d'activité, l'ensemble des personnes destinées à accompagner, encadrer ou animer devront être informés des mesures à appliquer dans le cadre des principes 1 à 4 du présent document et des fiches thématiques correspondantes à leur périmètre d'intervention.

---

<sup>1</sup> La norme européenne NF EN 14476 garantit l'efficacité du produit (détergent, gel hydro alcoolique...)

En outre un module d'information sera prochainement disponible et adressé à toutes les structures fédérales de handball afin de faciliter la diffusion de ces informations.

#### Les pratiquant.es

Chaque pratiquant.es devra faire l'objet par les responsables d'une information préalable à toute reprise d'activité sportive ou associative.

A cet effet, tout élément support d'une information claire et durable devra être mis à disposition des publics

Une attention particulière devra être portée au public mineur et l'information des parents ainsi que leur accord quant à la participation de leurs enfants, est impérative.

En tout état de cause il est rappelé à tous et pour tous que :

- **La reprise d'activité devra être progressive** et débiter par des exercices de préparation physique générale avec évaluation de la condition physique par la réalisation de tests simples par des éducateurs sportifs qualifiés
- **La reprise de la pratique proprement dite du handball n'est pas possible d'emblée** en raison de ce déconditionnement physique et est incompatible avec le maintien actuel du respect des gestes barrières et de la distanciation physique

# FICHE THEMATIQUE 1

## A l'attention des structures PPF

### Dispositions générales

#### 1- PRENDRE EN COMPTE LES RISQUES

Il convient de garder à l'esprit que toute reprise d'activité en sortie de confinement expose à 3 risques majeurs :

- Risque éventuel de contamination :

A ce titre, chaque responsable devra :

- S'assurer que les sportifs et les représentants légaux des sportifs mineurs aient pris connaissance de la note « *Consignes de reprise d'activité physique dans le contexte de la pandémie du COVID 19* ».
- S'assurer de l'information et du respect des gestes barrières et de la distanciation physique

- Risques cardiaques possibles :

A ce titre, si la ou le pratiquant a été malades du covid 19 (testé + ou simple suspicion), il existe un risque de complications cardiaques et pulmonaires liées au virus. Dans ce cas un avis médical est indispensable avant toute reprise même minime.

- Risques de lésions musculaires, tendineuses et/ou ligamentaires :

Ceux-ci sont consécutifs d'une longue période d'inactivité relative

- **PAS de REPRISE de l'activité d'opposition et de compétition HANDBALL dans les PÔLES** pour la saison 2019/2020
- **POSSIBILITE du MAINTIEN du TRAVAIL d'ENTRETIEN PHYSIQUE individuel et à distance** (activité < 80% FC Maximale Théorique) dans les conditions sanitaires requises avec respect strict de la distanciation sociale et des gestes barrières ( cf *préconisations COVID 19 de la commission médicale fédérale*)
- **Avant la REPRISE de TOUTE activité MAXIMALE** : AVIS MEDICAL INDISPENSABLE
- **Pour les ENTRANTS dans les Pôles** : BILAN CARDIOLOGIQUE REGLEMENTAIRE OBLIGATOIRE (ECG + Echographie cardiaque)  
**AUCUN ENTRAINEMENT ne sera AUTORISE** sans ce bilan et une visite médicale au préalable avec le médecin du Pôle en particulier pour évaluer le statut viral
- **EN SEPTEMBRE avant la REPRISE des ENTRAINEMENTS DE PÔLE**  
**VISITE MEDICALE OBLIGATOIRE** par le Médecin de la structure  
**Utilisation d'un guide line COVID 19** standardisé fédéral pour évaluer le statut viral et le risque cardiopulmonaire
  - Examen clinique complet avec une attention particulière sur l'appareil cardiovasculaire et respiratoire
  - ECG de REPOS

- BILAN BIOLOGIQUE \*qui pourra être demandé à l'issue de l'examen clinique en fonction des risques mis en évidence par le médecin et suivant les recommandations médicales
- Si doute, AVIS CARDIOLOGUE du SPORT \*: Une échographie cardiaque et/ ou IRM cardiaque pourront être prescrites

**Le sportif ne pourra pas reprendre l'entraînement tant que le bilan médical ne sera pas fait et se soit avéré normal**

- Si possible BILAN PSYCHOLOGIQUE
- Délivrance d'une fiche conseil d'auto surveillance (symptômes à surveiller...)
- Le bilan de reprise sera intégré et pris en compte dans le suivi médical réglementaire des PPF des saisons 2019/2020 et 2020/2021

**\*Éléments à date susceptibles d'évoluer en fonction des données sanitaires et médicales**

La reprise de l'activité physique et sportive devra se faire dans le respect des dispositions réglementaires en cours dans le cadre de la levée progressive du déconfinement

- avec le maintien des gestes barrières et la distanciation physique
- avec la mise en place d'un suivi sanitaire et d'une éducation concernant la survenue d'éventuels symptômes, signes d'alerte sur une probable contamination

Seuls les sportifs dont le bilan s'avère sans anomalie détectable sont autorisés à reprendre progressivement l'entraînement

La reprise devra être progressive et sous maximale dans un premier temps soit une phase de réathlétisation de 4 à 6 semaines adaptée par le staff technique en fonction de l'activité physique personnelle réalisée au cours de la période de confinement

A l'issue de cette période de « reconditionnement physique » si celle-ci est réalisée sans problème, la reprise de l'entraînement habituel sera permise en s'aidant des tests de terrain habituels et des tests d'aptitude spécifiques au handball = (équivalent d'une exploration cardio respiratoire et musculaire

**Calendrier prévisionnel de reprise**

Jusqu'au 2 juin à minima, pas de reprise de l'activité Handballistique (pratique indoor et toutes pratiques avec ballon proscrites) dans les structures du PPF selon les directives gouvernementales en vigueur pour la période.

Après le 2 juin, le maintien à domicile restera privilégié et les retours sur site ne devront répondre qu'à une nécessité scolaire.

Les responsables de pôles accompagneront les sportifs au niveau scolaire, psychologique, administratif (inscriptions en liste, dossiers médicaux et scolaires, préparation individuelle physique...)

En fonction de l'évolution de la situation (sanitaire, ouverture des installations...), des décisions des autorités administratives, en respectant les consignes médicales et sanitaires

et sous le contrôle des responsables de pôle, il sera évalué ensuite sur le temps et après bilans médicaux, quand une reprise progressive de l'activité handball sera possible.

### Activités préconisées

**Il est demandé aux responsables de structures et à l'encadrement de privilégier l'accompagnement humain, scolaire et d'entretien physique (outdoor) et mental.**

Pour les athlètes qui sont dans la nécessité de réintégrer les établissements scolaires et hébergés en CREPS ou en internat, l'activité d'entretien pourra se tenir sur sites dans le respect des préconisations sanitaires et médicales sur la base du volontariat et sous le contrôle des responsables de structures.

Dans tous les autres cas, le maintien des athlètes à domicile sera privilégié et un accompagnement à distance sera mis en œuvre dans les mêmes conditions réglementaires.

**SHN** : Ils sont soumis aux règles s'appliquant à leur statut de joueur professionnel, en formation dans les CFCP ou en pole.

Les rassemblements en équipe de France ne peuvent s'envisager avant que les joueurs n'aient repris leur activité en club ou structures d'entraînement et n'aient été soumis aux examens médicaux préalables qu'exigera le Ministère.



## FICHE THEMATIQUE 2

### A l'attention des clubs professionnels

#### Dispositions générales

##### PRENDRE EN COMPTE LES RISQUES

Il convient de garder à l'esprit que toute reprise d'activité en sortie de confinement expose à 3 risques majeurs même chez les sportifs professionnels qui logiquement ont maintenu une activité physique minimale pendant la période de confinement : CONTAGIOSITE/ Conséquences CARDIOVASCULAIRES d'une possible contamination COVID 19 peu ou asymptomatiques / Conséquences MUSCULO TENDINO LIGAMENTAIRES d'une activité physique inhabituellement restreinte

##### PLAN DE REPRISE PROPOSE AUX CLUBS PROFESSIONNELS

###### BILAN MEDICAL de REPRISE

- Pour tous les sportifs appartenant au groupe professionnel quelque soit son statut et les staffs ASYMPTOMATIQUES/ **Les tests seront à faire avant le bilan médical de reprise** : Test diagnostic RT-PCR et test Sérologique
- **Classification en groupes** :
  - COVID + guéris/ RT PCR – Sérologie + ( 2 sous classes IG G & IG M)
  - COVID asymptomatiques mais RT/PCR +
  - COVID –Non immunisés/ RT PCR – Sérologie –
- Si le sportif est RT/ PCR + ou RT / PCR – mais à la sérologie IG M + : ISOLEMENT au minimum 14 jours et jusqu' à 72 heures après la disparition des symptômes

## LOGIGRAMME AIDE HANDBALL



### 1\*ISOLEMENT

Si le sportif est

- Symptomatique
- RT/PCR +
- RT / PCR – mais avec des IGM au test sérologique

= Il devra être isolé 14 jours au minimum et jusqu' à 72 heures après la disparition des symptômes

### 2\* BILAN BIOLOGIQUE

Le contenu des bilans biologiques sera déterminé ultérieurement compte tenu les évolutions des données cardiologiques et épidémiologique

### 3\* SCANNER THORACIQUE

Si la clinique d'un sportif est évocatrice d'une contamination COVID 19 et que son test RT/ PCR reste -, on peut envisager un scanner thoracique mais au-delà du troisième jour après l' apparition des symptômes

### Reprise

- **Seuls les sportifs dont le bilan médical s'avère sans anomalie détectable sont autorisés à reprendre progressivement l' entraînement**
- Notion d'une **phase indispensable de réathlétisation de 4 à 6 semaines**
- Puis reprise de l' entraînement habituel à l'issue de cette période, **en s' aidant des tests de terrain habituels ( exploration cardio respiratoire et a minima musculaire)**

- Mise en place d'un suivi médical
- Education des staffs et des joueurs sur les symptômes = signes d'alerte
- **La reprise de la pratique proprement dite du handball n'est pas possible d'emblée** en raison de ce déconditionnement physique et est incompatible avec le maintien actuel du respect des gestes barrières et de la distanciation physique

### Gestes Barrières à l'entraînement

- Masques en permanence pour le staff non immunisé
  - Masques dès que possible pour les sportifs
  - Gel hydro alcoolique
  - Serviettes individuelles
  - Bouteilles individuelles
  - Pas de douche sur place / Vestiaires Fermés

### Surveillance médicale

- Surveillance de la fréquence cardiaque
- Surveillance 2 fois / jour de la température surtout avant les entraînements
- Signalement de toute symptomatologie anormale au repos ou à l'effort
  - Douleurs thoraciques
  - Rythme cardiaque irrégulier/ palpitations
  - Essoufflement
  - Courbatures disproportionnées
  - Frissons
  - Toux
  - Rhinite, rhinorrhée
  - Diarrhées, douleurs abdominales, nausées, vomissements
  - Perte du goût et/ou de l'odorat
  - Céphalées
  - Perte de la vision
  - Eruption au niveau des extrémités ou du visage, engelures..
- Refaire TEST DIAGNOSTIC RT-PCR au MOINDRE DOUTE.

### Calendrier prévisionnel de reprise

En concertation entre la FFHB, la LNH, la LFH, et les partenaires du secteur, et jusqu'au 2 Juin, arrêt des activités Handballistiques selon les mêmes règles et dans le respect du Code du travail. Après le 2 juin, le plan de reprise de l'activité du secteur professionnel et des CFCP s'appuiera sur les positions du Haut Conseil de Santé Publique pour envisager les conditions d'un retour progressif à la pratique progressive du handball.



# FICHE THEMATIQUE 3

## A l'attention des clubs amateurs

### Dispositions générales

#### 1- PRENDRE EN COMPTE LES RISQUES

Il convient de garder à l'esprit que toute reprise d'activité en sortie de confinement expose à 3 risques majeurs :

- Risque éventuel de contamination :

A ce titre, chaque responsable devra :

- S'assurer que les sportifs et les représentants légaux des sportifs mineurs aient pris connaissance de la note « *Consignes de reprise d'activité physique dans le contexte de la pandémie du COVID 19* ».
- S'assurer de l'information et du respect des gestes barrières et de la distanciation physique

- Risques cardiaques possibles :

A ce titre, si la ou le pratiquant a été malades du covid 19 (testé + ou simple suspicion), il existe un risque de complications cardiaques et pulmonaires liées au virus. Dans ce cas un avis médical est indispensable avant toute reprise même minime.

- Risques de lésions musculaires, tendineuses et/ou ligamentaires :

Ceux-ci sont consécutifs d'une longue période d'inactivité relative

#### 2- SECURISER LA PRATIQUE

Compte tenu de ces risques, à titre exceptionnel pour la saison 2020 – 2021 :

- L'obtention de la licence sera sous-tendue par la **production systématique d'un certificat de non contre-indication à la pratique délivré après une visite médicale.**
- En outre **un questionnaire fédéral spécifique COVID 19 devra être diffusé à toute personne souhaitant obtenir une licence et devra être présenté au médecin lors de la consultation.**
- **La reprise d'activité devra être progressive** et débiter par des exercices de préparation physique générale avec évaluation de la condition physique par la réalisation de tests simples par des éducateurs sportifs qualifiés
- **La reprise de la pratique proprement dite du handball n'est pas possible d'emblée** en raison de ce déconditionnement physique et est incompatible avec le maintien actuel du respect des gestes barrières et de la distanciation physique

### Calendrier prévisionnel de reprise

La situation à date étant susceptible de modification en fonction des données sanitaires, médicales et gouvernementales, il s'agit de considérer l'ensemble des préconisations comme transitoire et nécessairement à faire évoluer au regard des directives gouvernementales. Pour l'heure, la reprise dans les conditions évoquées dans le document s'applique **à compter du 11 MAI 2020 et jusqu'au 2 JUIN 2020**

## Activités préconisées

Le club de handball est un lieu de vie sociale dans lequel différents publics se côtoient pour partager des activités éducatives et sportives en appui du handball, des temps de rencontres, d'échanges et de convivialité qui contribuent au « mieux vivre ensemble », au développement de la responsabilité et de la citoyenneté. Dans cette période qui éloigne physiquement les uns et les autres, qui met entre parenthèse le caractère collectif de l'activité handball, il convient de :

### 1- ENTRETENIR LA SANTE DE NOS PRATIQUANT.ES ET PREPARER LE RETOUR A LA LOGIQUE DES ACTIVITES DU HANDBALL

Ainsi, en restant attentif à l'évolution des directives gouvernementales et fédérales, il s'agira de proposer aux pratiquant.es lors d'activités déconfinées (en groupe) ou confinées (à domicile) :

- des exercices de Préparation Physique Généralisée destinés à une reprise progressive de l'activité après de longues semaines de confinement.
- des activités individuelles avec ou sans ballon développant les qualités physique, psychomotrice, énergétique ou mentale nécessaire à la pratique du handball

Une banque d'exercices entrant dans ce cadre sera progressivement disponible pour tous les clubs et leurs éducateurs, entraîneurs, animateurs dans l'application MyCoach by FFHandball. Pour les clubs qui n'ont pas encore créé leur compte utilisateur : Contactez [support@mycoachsport.com](mailto:support@mycoachsport.com)

A ce titre il est rappelé que l'application MyCoach by FFHandball permet, notamment, à chacun de créer des exercices et de les partager avec l'ensemble de la communauté des clubs et des encadrants démultipliant ainsi la banque d'exercices à disposition de tous.

### 2- D'ENTRETENIR LE LIEN AMICAL, SOCIAL ET SOLIDAIRE ENTRE TOUS

Dans cette période incertaine, pesante parfois douloureuse pour les familles, qui isole et cristallise parfois les difficultés, les conflits, les violences, il est impératif de renforcer la fonction relationnelle et sociale qui caractérise le club autour de l'activité handball. Ainsi, il s'agit :

- D'utiliser les outils digitaux à disposition pour entretenir le lien avec les pratiquant.es, les familles, les partenaires :
  - Visio conférences : Zoom, Teams, Google meet
  - Mycoach by FFHandball: <https://app-ffhb.mycoachhandball.com>
- De réunir par petits groupes, les adhérents pour des échanges, de convivialité ou de préparation de la saison à venir
- De poursuivre la formation à distance ou en petits groupes des dirigeants, des encadrants, des bénévoles du club
  - Catalogue des formations IFFE et Plateforme Campus des handballeurs: [lci](#)
- De poursuivre et/ou mettre en place des services à distance d'aide, d'assistance, d'information et/ou d'orientation aux adhérents : soutien scolaire, conseils santé et entretien physique, mise en réseau de compétences clubs, réseau d'échanges de biens et services...

### 3- DE RENFORCER LE LIEN AVEC L'ECOLE

Dans ce contexte sanitaire, le gouvernement met en place, à compter du 11 mai dans les écoles, le dispositif Sport Santé Culture Civisme, appelé aussi 2S2C. Ce dispositif fait partie des 4 situations que l'enfant peut vivre lors de la reprise scolaire.

Le Ministère des Sports et le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse sont en train d'envisager les voies et les moyens qui permettraient aux écoles de profiter du tissu associatif sportif, culturel, et des clubs pour la reprise progressive de l'école.

Dès que ces dispositifs seront en place, la FFHB mettra des ressources de contenus à disposition.

Il s'agit d'une réelle opportunité de renforcer le lien avec l'école au niveau local en apportant un soutien au dédoublement des classes.

Ainsi en restant attentif à l'évolution des directives gouvernementales de ces deux ministères et des préconisations fédérales, il s'agira sous forme ludique, sous le pilotage des enseignants, de proposer aux élèves un « handsansball » en plein air (cour d'école, préau) comprenant :

- Des parcours de motricité
- Des ateliers de ressenti physique : rythme cardiaque, transpiration, étirements...
- Des ateliers de retour au calme : relaxation, cohérence cardiaque...

En faisant le lien avec des aspects culturels du handball.

Chaque club intéressé est invité à répondre à la demande du contexte local : municipalité et chefs d'établissements. Pour ce faire une banque d'exercices entrant dans ce cadre sera progressivement disponible pour tous les clubs et leurs éducateurs, animateurs, dans l'application MyCoach by FFhandball.

Lorsque ce dispositif sera arrêté au niveau des deux ministères, des précisions seront apportées.