



Section CA Mayennais Athlétisme

COVID-19 - DECONFINEMENT – 11 MAI 2020

Site : eanordmayenne.athle.fr

En attendant les recommandations et consignes précises de chaque Fédération, voici les principes généraux du déconfinement détaillés par la Ministre des Sports Roxana Maracineanu :

- le sport pourra se pratiquer individuellement, en plein air (*la pratique collective d'intérieur dans des salles de sport est interdite*).
- en limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- en respectant la distanciation physique, soit une distance de **10 mètres** entre deux coureurs ou cyclistes, avec un espace propre à chacun de 4m²
- le tout à moins de 100km de chez soi
- les activités pourront se faire sans limitation de durée de pratique
- sans attestation
- sans bénéficier des vestiaires

LES LIEUX DE PRATIQUE SPORTIVE :

Les sentiers, voies vertes, halage, parcs seront de nouveau accessibles à partir du 11 mai. L'accès à la piste d'athlétisme sera possible individuellement.

Il est rappelé que la pratique en salle est toujours interdite.

Les gestes barrières doivent toujours être appliqués. Garder ses distances. Ne pas s'embrasser, ne pas se serrer la main. Le lavage de mains régulier et la distanciation sociale sont obligatoires.

Dans l'attente de précisions de la Fédération Française d'Athlétisme, nous pouvons déjà annoncer que la pratique collective encadrée ne pourra pas encore s'organiser en mai et sera réévaluée en juin avec les nouvelles consignes du gouvernement et du Ministère des Sports.

Vous trouverez ci-dessous, les propositions des entraîneurs pour reprendre progressivement une activité athlétique et dans le respect des consignes du Ministère, à partir du 11 mai 2020.

REATHLETISATION en fonction des âges et du niveau des athlètes :

Après 2 mois de confinement, la **réathlétisation** des sportifs est primordiale. La reprise de la course, en particulier l'aérobic, avec des charges de travail adaptées et progressives, est indispensable avant d'envisager un travail plus technique pour ceux qui n'auront pas eu la possibilité d'entretenir cet aérobic. Il faudra être vigilant à la progressivité des séances et ne pas brûler les étapes pour éviter les blessures. Voici les recommandations générales du club pour envisager un retour progressif sur les pistes en fonction des âges et du niveau des athlètes. Les compétiteurs sont invités à se rapprocher de leurs entraîneurs pour plus d'explications.

⇒ **Pour les athlètes et compétiteurs (à partir de benjamins/minimes) :**

Comme énoncé plus haut, il s'agit d'une reprise en solitaire. L'utilisation de matériel du club ne sera pas possible dans un premier temps étant donné la complexité du respect du protocole de désinfection entre chaque utilisation. Nous attendons les consignes plus précises et notre capacité à les faire respecter. Suivez les consignes de votre entraîneur pour reprendre cette réathlétisation. Dans tous les cas, les athlètes mineurs seront sous la responsabilité de leurs parents s'ils souhaitent venir faire une séance de course, seul, sur la piste. En ce qui concerne les **séances de spécialités compétitives**, dans un second temps, chaque entraîneur pourra envisager s'il le souhaite et s'il peut faire respecter les gestes barrières, une pratique individuelle de plein air à 2 ou 3 afin de reprendre progressivement ses marques sur la spécialité. Il est rappelé que la pratique de spécialité avec du matériel (type engin de lancer, perche) sera possible que s'il est en capacité d'être réservé qu'à une seule personne et s'il est désinfecté avant et après chaque utilisation. Attendez les consignes de votre entraîneur.

⇒ **Pour la pratique loisir (Marche nordique/Nordic Fit, condition physique, remise en forme).**

Florence vous proposera de poursuivre chacun de son côté ce qui a été fait pendant le confinement, c'est-à-dire 2 vidéos de séances par semaine (Nordic Fit et Forme santé, intermédiaire ou tonique) à consulter sur son blog (www.florencebar.over-blog.com). Pour **la marche nordique**, vous pouvez maintenir 2 à 3 sorties marche nordique par semaine sur les sentiers (de manière progressive). Ne repartez pas directement sur 2h de sorties. Allez-y progressivement. Il est important de respecter les préconisations du Ministère énoncées plus haut. Il ne s'agit pas dès le 11 mai de faire des regroupements ! La pratique éventuelle à 2 ou 3 personnes peut être envisagée si vous respectez bien les distances. Il est rappelé que pendant les sorties où la vitesse est soutenue (+ de 6km/h), les 10m de distance s'imposent donc faites attention.

⇒ **Concernant les loisirs running**

Les pratiques de groupe encadrées ne reprendront pas encore.

Florence enverra par mail aux coureurs loisirs un programme de réathlétisation à deux niveaux (niveau 1 : ceux qui n'ont pas recouru pendant le confinement et niveau 2 : ceux qui ont entretenu l'aérobic pendant le confinement). Idem, la progressivité est de mise ! Et si vous souhaitez courir à 2 ou 3, la distance à respecter est de 10m entre vous.

⇒ **Pour l'école d'athlétisme et le baby athlé.**

Nous ne sommes pas en mesure de reprendre nos séances de groupes. En attendant, n'hésitez pas à marcher, courir ou faire du vélo avec vos enfants pour reprendre progressivement une activité physique. Rappel : les recommandations en matière d'endurance pour les enfants pas plus de 4 minutes pour les enfants jusqu'à 6 ans, 4 à 8 minutes jusqu'à 8 ans et pas plus de 12/15 min jusqu'à 10 ans. Le rythme ne doit pas être soutenu. Le jeu reste à privilégier à cet âge. N'hésitez à consulter le site de la FFA où des vidéos sont proposées pour des idées de jeux athlétiques pour les enfants.

Ce programme sera réévalué en juin.
En attendant, prenez soin de vous et des autres !

Le Président du club, Guillaume Bar