



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Coronavirus COVID-19**

**Du 11 mai au 02 juin 2020**

# **GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ET PROFESSIONNELS**

Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19

**Édition au 11 mai 2020**



# ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS

---



Chers athlètes,

Je connais les bonheurs mais aussi les sacrifices de la vie d'athlète. Les sacrifices du quotidien, les heures d'entraînements ; le sacrifice, aussi, de la vie familiale. Depuis deux mois, vous avez dû consentir à un autre sacrifice. Celui d'arrêter votre activité, de mettre votre passion entre parenthèses, et de voir s'éloigner des échéances préparées depuis des mois, voire des années. Championnats du Monde et d'Europe, Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo... la liste des événements sportifs reportés est longue.

Je crois pouvoir imaginer comme ce confinement a dû être difficile à vivre et je sais aussi les conséquences qu'il engendre sur vos études ou votre activité professionnelle.

Mais face à l'ampleur d'une pandémie qui a déjà causé le décès de plus de 25 000 Français, ce confinement était indispensable. Et votre santé, celle de tous les Français, n'a pas de prix.

Je veux vous dire combien j'ai trouvé votre attitude exemplaire pour faire appliquer à nos concitoyens les gestes barrières, les inciter à rester chez eux, les motiver à faire du sport à la maison. Je félicite aussi toutes celles et ceux qui ont donné de leur temps pour aider les plus fragiles.

Alors que s'esquisse un retour à une vie un peu plus normale à partir du 11 mai, ne croyons pas que la bataille est gagnée. Ce déconfinement se fera lentement, par étapes pour ne pas risquer une deuxième vague. Il demandera encore des efforts et exigera de chacun un grand sens des responsabilités dans l'application des règles de distanciation physique, des gestes barrières qui vont entrer durablement dans nos vies.

À partir du 11 mai, les Français pourront reprendre une activité individuelle et uniquement en extérieur. Pour vous, athlètes de haut niveau, sportifs professionnels, le sport est votre activité principale, un métier. C'est pourquoi, dès cette première phase de déconfinement, au même titre que tous les travailleurs, j'ai proposé au Gouvernement que vous puissiez bénéficier de dispositions particulières.

Vous pouvez donc reprendre vos entraînements en extérieur mais aussi en salle y compris dans des équipements spécifiques comme les piscines. Mais ce statut particulier est conditionné à l'application de règles sanitaires et de distanciation strictes qui vous sont présentées dans ce guide. Je mesure l'impact qu'elles peuvent avoir pour les athlètes des sports collectifs ou de combat qui ne seront pas autorisés à reprendre tout de suite. Mais, ce choix difficile n'a qu'un but : protéger votre santé. Vous êtes des spécialistes et vous savez donc que cette reprise doit être progressive, en lien direct avec votre encadrement et les équipes médicales qui vous entourent.

À partir du 11 mai, des équipements vont donc vous être ré-ouverts progressivement. L'Agence nationale du Sport y travaille en lien avec les collectivités. D'autres phases suivront dans les prochaines semaines, vers encore plus de liberté j'espère, ce sera le signe que la pandémie s'éloigne. Je vous tiendrai régulièrement informés de l'évolution de la situation.

Cette crise sanitaire a permis de souligner l'importance de l'activité physique en matière de santé publique. Plus que jamais, nous devons convaincre notre entourage, nos voisins, nos familles, principalement les personnes sédentaires, que le sport n'est pas synonyme nécessairement d'efforts ou de douleur mais qu'il est vecteur de plaisir, de bien être. Et un atout essentiel pour la santé de chacun.

Je compte sur vous pour porter ce message avec moi.

**Roxana Maracineanu**  
*Ministre des Sports*

# PRÉAMBULE

---

À partir du 11 mai 2020, les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels seront autorisés comme tous les Français à reprendre une activité sportive individuelle en extérieur sans limitation de durée ni attestation de sortie.

Or, si la pratique d'un sport de loisir reste soumise à des contraintes (pas de déplacement autorisé à plus de 100 km de son domicile [à vol d'oiseau], pas de pratique sportive en salle ni de possibilité à se rassembler à plus de 10 personnes), des aménagements à cette doctrine ont été actées pour les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels pour qui le sport est soit l'activité principale, soit le métier.

**Aussi, à partir du 11 mai 2020, les sportifs de haut niveau inscrits sur les listes du ministère des Sports (élite, sénior et relève) et les sportifs professionnels sont autorisés à reprendre une activité dans tous les équipements sportifs accessibles, ceux en plein air comme les enceintes fermées. Par ailleurs, leur activité s'apparentant à une activité professionnelle, le seuil des 10 personnes maximum autorisé ne s'appliquera pas. Enfin, ils seront autorisés à s'éloigner à plus de 100 km de leur domicile pour la pratique de leur activité sportive.**

Toutefois, pour l'ensemble des activités sportives de loisir, de haut niveau ou professionnelles, **le respect strict de la distanciation physique devra s'imposer** quelle que soit la discipline pratiquée. De fait, **les activités de sports collectifs ou de sports de contacts resteront proscrites à minima jusqu'au 2 juin 2020** pour l'intégralité des pratiquants. Cette mesure vise à protéger les athlètes et les sportifs professionnels de tout risque de contamination au Covid-19. Naturellement, l'application rigoureuse des gestes barrières demeure une absolue nécessité.

Pour justifier de la dérogation de s'entraîner dans un équipement sportif couvert et de se déplacer à plus de 100 km du domicile, les athlètes et sportifs professionnels devront se munir de deux attestations qui seront valables du 11 mai au 2 juin 2020 :

- **Un justificatif de déplacement professionnel** de sportif professionnel ou de haut niveau téléchargeable sur le site du ministère des Sports : [http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/justificatif\\_provisoire.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/justificatif_provisoire.pdf)
- **Une attestation nominative reconnaissant le statut de sportif professionnel ou de haut niveau** :
  - Pour les sportifs de haut niveau : attestation personnalisée à télécharger sur le site du ministère des Sports (rubrique listes ministérielles : <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-performance/sport-de-haut-niveau/article/liste-ministerielle-de-sportifs>) ;
  - Pour les sportifs professionnels : attestation à demander à l'employeur précisant nom, prénom et date de naissance, signée avec le cachet de l'employeur.

# SOMMAIRE

---

<b>ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS</b>	<b>2</b>
<b>PRÉAMBULE</b>	<b>4</b>
<b>II. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN)</b>	<b>8</b>
<b>III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT</b>	<b>12</b>
<b>IV. CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP</b>	<b>14</b>
<b>V. CONTACTS</b>	<b>16</b>

**RECOMMANDATIONS  
SANITAIRES  
À LA REPRISE SPORTIVE  
POUR LES SPORTIFS  
PROFESSIONNELS ET SPORTIFS  
DE HAUT NIVEAU (SHN)**



## II. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN)

---

Issues des travaux d'un groupe de médecins du Conseil national professionnel associé de médecine du sport élargi à des experts d'autres spécialités médicales, mandaté par le ministère des Sports, ces recommandations résultent des conséquences potentielles sur l'organisme d'une infection par le virus SARS-Cov-2 et/ou du confinement prolongé, prenant en considération les spécificités des sportifs professionnels et de haut niveau soumis à des exercices généralement de haute intensité.

Ces recommandations générales peuvent être complétées et adaptées selon les protocoles de reprise établis par les commissions médicales des fédérations sportives et des ligues professionnelles, en tenant compte de la spécificité des différentes disciplines et des modalités concrètes de leurs pratiques.

Dans la première phase de sortie de confinement, la stratégie en matière de « testing » (tests RT-PCR) fixée par le Gouvernement ne concerne en priorité que les personnes symptomatiques et sujets contacts d'un cas confirmé.

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le covid-19\* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de covid-19.

### A. POUR LES SPORTIFS ASYMPTOMATIQUES, UN BILAN MÉDICAL DE PRÉ-REPRISE S'IMPOSE, IL COMPORTE :

#### 1. UN BILAN GÉNÉRAL (clinique voire para clinique)

Conduit selon les bonnes règles de la pratique médicale et du type de celui appliqué en pré-saison chez les sportifs professionnels et chez les sportifs de haut niveau. Au sein de ce bilan, l'aspect psychologique sera abordé par le médecin, aidé si nécessaire par un psychologue.

Dans tous les cas, le bilan sera adapté :

- en fonction du niveau d'activité pendant la phase de confinement,
- des spécificités de la discipline sportive pratiquée et des objectifs sportifs individuels.

Pour les sujets ayant contracté le Covid-19, un bilan biologique spécifique pourrait être réalisé, orienté par les antécédents liés au Covid-19 et s'appuyant sur les comptes rendus d'une éventuelle hospitalisation.

#### 2. UN BILAN CARDIOLOGIQUE COMPRENANT :

- un interrogatoire à la recherche de symptômes cardiologiques (douleurs thoraciques, essoufflement anormal, palpitations ou anomalies de la fréquence cardiaque, malaises ou syncopes, baisse inexplicée des performances) ;
- un examen clinique avec attention particulière à une fréquence cardiaque de repos plus élevée de celle habituellement notée par le sportif ;
- un électrocardiogramme de repos.



*NB : une échographie cardiaque et/ou une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène, peuvent être réalisées(s) en première intention, uniquement si celles-ci faisaient partie du bilan de suivi prévu dans le cadre de la pratique.*

Dans le cas particulier des sportifs ayant, soit contracté le Covid-19 et qui a été confirmé, soit présenté une symptomatologie suspecte d'une atteinte par le Covid-19 mais non confirmée, le bilan est complété par :

- une échographie cardiaque ;
- une épreuve d'effort avec mesure de la saturation et éventuellement Holter ECG à l'entraînement ;
- une IRM cardiaque à la demande du cardiologue en fonction des résultats des premiers examens.

Les sportifs ne doivent pas reprendre normalement leurs activités avant la fin du bilan médical.

À l'issue de ce bilan :

- Les sportifs, dont le bilan s'avère sans anomalie détectable sont autorisés à reprendre progressivement l'entraînement selon les recommandations générales et de leur discipline.
- Les sportifs, dont le bilan s'avère définitivement anormal, sont à l'évidence exclus de la reprise de l'entraînement et pris en charge médicalement. En fonction de l'évolution et de la réponse aux traitements, les médecins décideront de l'autorisation ultérieure de reprise, si possible.

Pour les parasportifs, la même stratégie prévaut en rappelant que l'hétérogénéité des conditions de santé de chaque parasportif au sein d'une discipline impose une gestion au cas par cas.

## **B. LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF :**

Elle doit être progressive et sous maximale dans un premier temps, en commençant par une phase de « réathlétisation » de 4 à 6 semaines. Cette phase sera adaptée par le sportif et/ou son staff technique en fonction de l'activité physique personnelle (type, durée, intensité) réalisée au cours de la période de confinement.

A l'issue de cette période, et si celle-ci est réalisée sans problème, la reprise de l'entraînement « habituel » sera permise, en s'aidant des tests de terrain habituellement utilisés ou, si possible, de tests d'aptitude spécifique au sport réalisés au sein d'un plateau technique. Ces tests permettent également une véritable exploration cardio-respiratoire et à minima musculaire.

## **C. LA SURVEILLANCE SANITAIRE :**

Sur le plan clinique, le suivi peut être réalisé par le staff médical du sportif ou de la structure, mais cela ne sera pas possible pour tous, en particulier les sportifs de haut niveau hors structure. Il est donc nécessaire d'impliquer fortement le sportif lui-même, les professionnels de santé l'accompagnant habituellement et le staff technique.

Ce suivi clinique comprendra au minimum :

- une surveillance de la fréquence cardiaque au repos et à l'exercice, au mieux par cardiofréquence-mètre et/ou objets connectés ;
- une surveillance 2 fois par jour, voire pluriquotidienne, de la température par le sportif lui-même et/ou le staff, au repos et à distance d'une activité physique ;
- le signalement de toute symptomatologie anormale (douleurs thoraciques, palpitations, un essoufflement inhabituel pour le niveau d'activité ou toute autre perception anormale) au repos ou à l'exercice impose un arrêt immédiat de l'entraînement et une consultation médicale ;
- le signalement de tous signes ou symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19\* impose un arrêt de l'entraînement, son isolement immédiat et une prise en charge médicale ;
- l'aspect psychologique devra être pris en compte, soit par le staff médical, soit par un(e) psychologue sur orientation par le staff technique et/ou les partenaires d'entraînement.

Les commissions et équipes médicales des fédérations sportives et des ligues professionnelles sont susceptibles de compléter ces recommandations en réalisant des tests et examens complémentaires relevant de la responsabilité des différents acteurs (clubs, fédérations, ligues).

Pour les parasportifs, certains présentant une expression modifiée des signes cliniques d'une infection, toute modification du statut physique doit alerter et justifier un avis spécialisé : asthénie isolée, majoration d'hypertonie musculaire (spasticité), modification du statut neurologique...

Une éducation aux « symptômes » sera dispensée aux sportifs et aux membres du staff avant la reprise. Le contenu peut s'inspirer notamment des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

## D. LES MESURES DE DISTANCIATION SOCIALE ET GESTES BARRIÈRES :

Dans tous les cas la reprise de l'entraînement sportif ne pourra se faire que dans le respect des mesures barrières et de distanciation physique car elles apparaissent aujourd'hui comme le meilleur garant d'un déconfinement réussi et la meilleure lutte contre la propagation de l'épidémie.

Même si aujourd'hui bien connues, ces mesures doivent encore faire l'objet avant, à la reprise et tout au long de la période épidémique, de temps de sensibilisation (puis de rappels) et d'un affichage rappelant les principaux éléments relatifs à la distanciation sociale et aux gestes barrières.

### LES MESURES DE DISTANCIATION

Dans son avis du 24 avril 2020, le Haut Conseil de la Santé Publique recommande les mesures suivantes :

- toutes les activités sportives impliquant ou favorisant le contact entre sportifs ne sont pas autorisées
- il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :
  - 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied ;
  - 5 m pour la marche rapide ;
  - 1,50 m en latéral entre deux personnes ;
  - pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant.

### LA MISE EN PLACE DES GESTES BARRIÈRES INDIVIDUELS :

- le rappel des techniques de lavage des mains, de friction hydroalcoolique ;
- la mise à disposition de points de distribution de gel hydroalcoolique ;
- l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- l'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- l'hygiène et le nettoyage des locaux doivent être réguliers selon les recommandations en vigueur ;
- le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

### \* SIGNES OU SYMPTÔMES ÉVOCATEURS DU COVID-19 :

**Généraux** : asthénie, courbatures, fièvre, frissons, perte d'appétit.

**Respiratoires** : dyspnée, oppression thoracique, toux.

**ORL** : rhinorrhée, rhinite.

**Digestifs** : diarrhée, douleurs abdominales, nausées, vomissements, odynophagie.

**Neurologiques** : agueusie, anosmie, cécité ou perte partielle de la vision, céphalée.

**Cutanés** : acrosyndrome, éruption maculopapuleuse, engelures, vascularite cutanée.

# LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT



### III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

---

**1/** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*

---

**2/** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

---

**3/** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

---

**4/** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

---

**5/** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

---

**6/** J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.

---

**7/** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

---

**8/** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

---

**9/** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

---

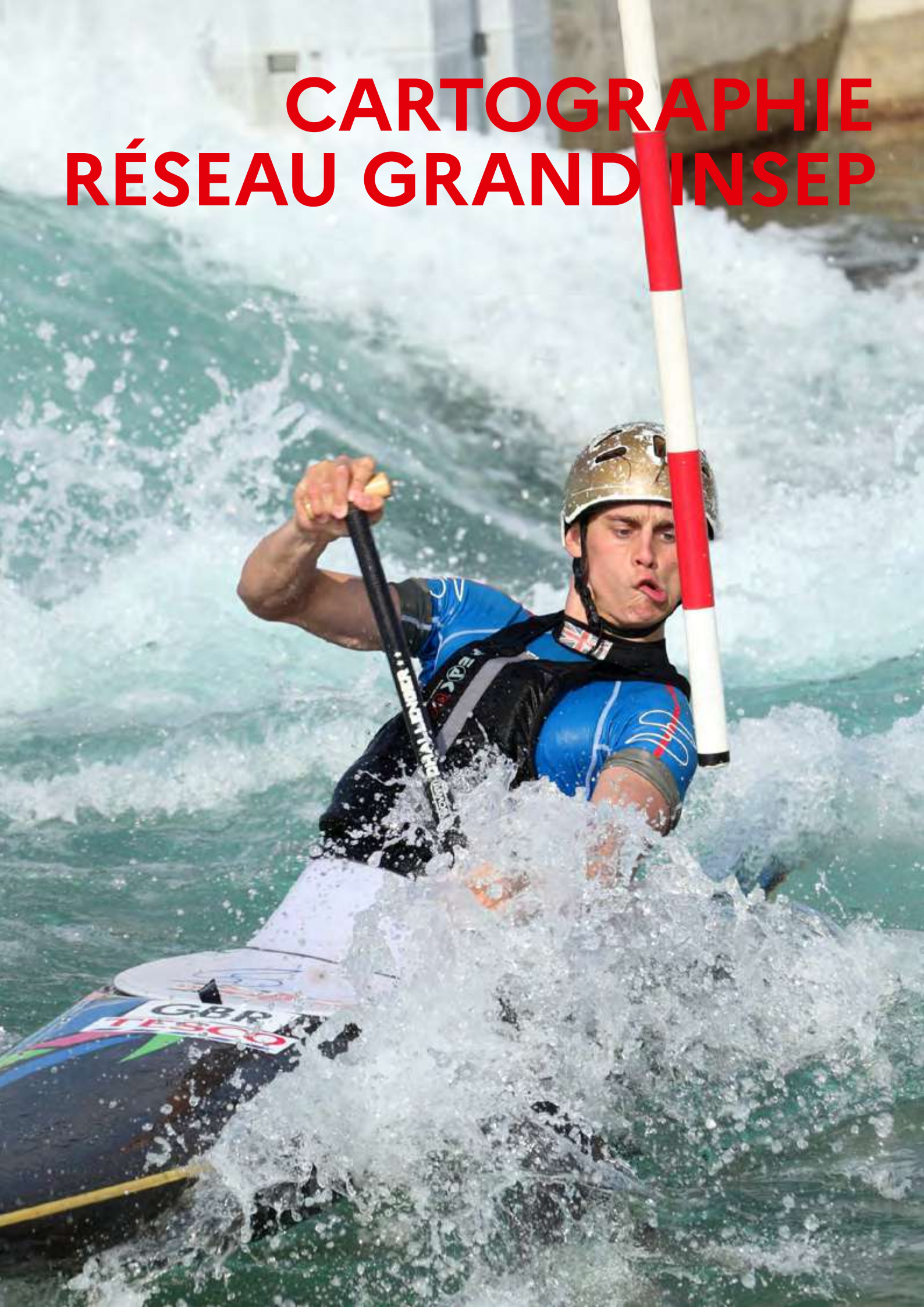
**10/** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

---

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

# CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP



# IV. CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP



# CONTACTS



## V. CONTACTS

# UNE QUESTION, UN CONSEIL... TROUVEZ UN CONTACT PRÈS DE CHEZ VOUS

*En complément des informations proposées dans ce livret, l'Unité d'accompagnement à la performance de l'INSEP et les Responsables Haut Niveau (RHN) du réseau grand INSEP (RGI) sont à votre disposition pour répondre aux besoins spécifiques que vous rencontrez en période de confinement.*

*Ils pourront également vous mettre en contact avec des spécialistes en charge des différents champs de l'accompagnement à la performance : la dimension physique, la dimension mentale, l'innovation-recherche, le médical et paramédical, le suivi socio-professionnel et accompagnement scolaire.*

### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

LE NY Éric	CREPS Vichy	eric.leny@creps-vichy.sports.gouv.fr 06 62 20 15 94
LABOUIZE Azzedine	TSF Voiron	azzedine.labouize@grand-insep.fr 04 76 67 04 05 / 06 74 58 70 49
SANTIN Jacques	CREPS Rhône-Alpes	jacques.santin@creps-rhonealpes.sports.gouv.fr 06 62 99 24 91

### BOURGOGNE-FRANCE-COMTÉ

GRAILLOT François	CREPS Dijon	francois.grailot@creps-dijon.sports.gouv.fr 03 80 65 02 66
MICHAUD Nicolas	CNSNMM - Premanon	nicolas.michaud@ensm.sports.gouv.fr 06 07 70 17 66

### BRETAGNE

DUBOIS Jean-Jacques	ENVSJN	jean-jacques.dubois@envsn.sports.gouv.fr 06 80 85 70 91
BRINDEJONC Emilie	Campus Sport Bretagne	emilie.brindejonc@campus-sport-bretagne.fr 06 71 27 13 95

### CENTRE-VAL DE LOIRE

GAUTIER Thierry	CREPS Centre-Val de Loire	thierry.gautier@creps-centre.fr 02 48 48 06 31 / 06 80 85 63 69
-----------------	---------------------------	--

### GRAND EST

PHELIZOT Vincent	CREPS Reims	vincent.phelizot@creps-reims.sports.gouv.fr 06 82 23 93 50
LECERF Thierry	CREPS Nancy	thierry.lecerf@creps-lorraine.sports.gouv.fr 06 85 34 06 05
LACOMBE Pascal	CREPS Strasbourg	pascal.lacombe@creps-strasbourg.sports.gouv.fr 06 76 96 15 79



**GUADELOUPE**

BAGGIONI Jean	CREPS Antilles-Guyane	jean.baggioni@creps-pap.sports.gouv.fr 06 90 55 29 63
---------------	-----------------------	--

**HAUTS-DE-FRANCE**

ODEYER Christophe	CREPS Wattignies	christophe.odeyer@creps-wattignies.sports.gouv.fr 06 88 79 23 98
-------------------	------------------	---

**ILE-DE-FRANCE**

OMNES Philippe	CREPS Île-de-France	philippe.omnes@creps-idf.fr 06 88 23 29 53
DUMAINE Thierry	INSEP	accompagnement.perf@insep.fr 06 03 39 81 71
LOUCHE Benjamin	CNSD	benjamin.louche.ext@intradef.gouv.fr 01 79 91 61 04 / 06 71 24 27 98

**LA RÉUNION**

CANN Jean-Louis	CREPS La Réunion	jean-louis.cann@creps-reunion.sports.gouv.fr 06 92 33 14 50
-----------------	------------------	--

**NORMANDIE**

CORNILLEAU Christophe	CRJS Petit-Couronne	direction.crjs@orange.fr 06 85 90 53 49
COLLYER Marc	Centre Sportif de Normandie	m.collyer@sport-normandie.fr 02 52 37 01 60 / 06 72 50 04 20

**NOUVELLE AQUITAINE**

LATASTE Bernard	CREPS Bordeaux	bernard.lataste@creps-bordeaux.sports.gouv.fr 06 85 13 28 43
BEHAGUE Patrice	CREPS Poitiers	patrice.behague@creps-poitiers.sports.gouv.fr 05 49 36 06 60

**PACA**

LE CHANONY Éric	CREPS PACA - Site d'Aix-en-Provence	eric.le-chanony@creps-paca.sports.gouv.fr 06 49 46 59 59
MALAQUIN Marian	CREPS PACA - Site de Boulouris	marian.malaquin@creps-paca.sports.gouv.fr 06 20 58 55 53
KEMPF Anne	CREPS PACA - Site d'Antibes	anne.kempf@creps.paca.sport.gouv.fr 06 80 26 34 56

**PAYS-DE-LA-LOIRE**

LEGENTILHOMME Frédéric	CREPS Pays-de-la-Loire	frederic.Legentilhomme@creps-pdl.sports.gouv.fr 06 13 08 62 75
MULL Nathalie	IFCE	nathalie.mull@ifce.fr 06 83 53 86 12

**OCCITANIE**

AUBIN Jean-Christophe	CREPS Montpellier	jean-christophe.aubin@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 48 70 85 83
BOURREL Nicolas	CREPS Montpellier - CNEA Font-Romeu	nicolas.bourrel@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 23 29 50 02
HUOT-MARCHAND François	CREPS Toulouse	francois.huotmarchand@creps-toulouse.sports.gouv.fr 06 48 27 30 66

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



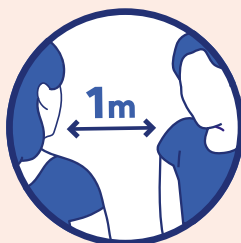
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Eviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

COVID-19

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
**ou** s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

Retrouvez toutes nos infos sur :  
**sports.gouv.fr**

