



MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Coronavirus COVID-19

FAQ



Retrouvez toutes nos infos sur :
sports.gouv.fr



Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les ambrassades

La crise du coronavirus : l'État vous accompagne

Depuis janvier 2020, la France est confrontée à une épidémie de Coronavirus Covid-19. Celle-ci a un impact sur la vie de l'ensemble des Français.

Retrouvez toutes les informations sur l'impact de la crise

Des mesures juridiques ont été édictées en raison de la pandémie du Covid-19 : quels en sont les impacts et les enjeux ?

Les mesures de confinement imposées ont conduit les Maisons Sport-Santé à s'interroger sur leur rôle, compte tenu de l'arrêt de la totalité des activités en présentiel des clubs sportifs, avec maintien d'un certain nombre de programmes à distance.

Compte tenu des enjeux (rôle majeur de l'activité physique pour maintenir ou renforcer l'immunité, mais aussi pour favoriser le bien-être et la qualité de vie) et du contexte actuel (déconfinement progressif à partir du 11 mai), ces structures vont alors avoir un rôle majeur pour informer, conseiller, sensibiliser, voire accompagner ou former les bénéficiaires (publics et professionnels).

L'objectif sera, en lien avec les établissements de santé (maisons de santé, centres de santé, centres hospitaliers, structures des champs médico-social et social....) et groupements (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, fédération des maisons de santé, Groupement Hospitalier de Territoire...), les services de santé en milieu éducatif, les Services de Santé au Travail et les Centres d'Examens de Santé, de rendre accessible une pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive d'activité physique et/ou sportive à visée santé pour l'ensemble des publics inactifs ou insuffisamment actifs, et en priorité :

- les personnes fragiles qui en sont les plus éloignées, c'est-à-dire les publics les plus exposés aux complications graves du Covid-19
- les personnes Covid-19 qui ont été prises en charge en Médecine Physique et Réadaptation, à la suite de leur programme de réhabilitation (Document HAS du 16 avril 2020 : Recommandation numéro 9 : le patient Covid-19, hospitalisé ou à domicile, doit être informé qu'un programme de réentraînement ciblé sur l'endurance peut s'avérer nécessaire, à distance, dans des objectifs de retour à l'emploi et de retour aux activités physiques et sociales).

Cette pratique devra bien sûr respecter scrupuleusement les gestes « barrières ».

A. Fonctionnement administratif de la MSS

- Pour les associations et sociétés : Cf Fiche FAQ Clubs Sportifs : emplois
- Pour les établissements publics : Cf Fiche
- Pour les établissements publics de santé : Cf Fiche
- Pour les collectivités territoriales : Cf Fiche

B. Le lancement de la MSS était programmé durant cette période de crise Covid-19

1. Comment débiter le dispositif MSS ?

Au vu des recommandations du gouvernement, le lancement de la Maison Sport-Santé doit se faire à la fin du confinement.

Afin de démarrer au mieux l'activité de la MSS, il est nécessaire de préparer tout ce qui peut être fait en amont et dans le respect des règles du confinement. Par exemple, la communication peut commencer à être lancée.

C. La MSS était déjà en activité

a. Pratique des APS

1. Est-ce que tous les EAPS s'arrêtent ?

Oui, tous les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) couverts (type X) et non couverts (type PA) doivent cesser leur activité jusqu'au 11 mai, à ce stade. Cette mesure de fermeture concerne aussi les établissements de plein air type stades, hippodromes, stations de ski, golfs, bases de loisirs...

2. Est-ce que tous les cours/séances d'APS s'arrêtent même en extérieur ?

Pour rappel, les mesures juridiques liées à la crise du Covid-19 autorisent les déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et ce dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Important : dans le cadre de cette activité physique individuelle, qu'elle soit préventive, thérapeutique, de bien-être, de loisir ou à visée d'entraînement sportif, il convient de veiller à respecter scrupuleusement les gestes barrières et de pratiquer à intensité modérée afin de ne pas réduire ses défenses immunitaires. En effet, celles-ci diminuent sensiblement pendant un certain nombre d'heure après un entraînement à intensité soutenue ou élevée (supérieure à 6 sur une échelle de 1 à 10)

3. Comment conseiller, informer les bénéficiaires sur la pratique d'une APS ?

Les Maisons Sport-Santé sont en capacité d'apporter conseils et informations relatives à l'APS à toutes personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une APS à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

Ces conseils et informations doivent cependant être adaptés aux mesures relatives à la crise du Covid-19 en relayant les recommandations ministérielles auprès des bénéficiaires (publics et professionnels).

Pour ce faire, les sites du ministère des Sports, du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Etre, de l'Onaps peuvent être consultés.

4. Comment maintenir un lien avec les adhérents, bénéficiaires et maintenir une veille sur leur situation ?

Durant cette période de crise, il est indispensable de garder le contact avec les bénéficiaires (publics et professionnels) afin de les aider à évaluer le rapport bénéfices/risques des pratiques envisagées, de leur permettre de pratiquer une APS dans les meilleures conditions, afin de réduire les risques.

L'utilisation de multiples canaux favorise le maintien de ces liens et permet une veille sur leur situation :

- Téléphone
- Visioconférence
- Mail
- Réseaux sociaux

Les Maisons Sport-Santé doivent posséder un système d'informations leur permettant de conserver les données des adhérents, bénéficiaires en toute sécurité (respect normes RGPD) et, pour ceux qui le peuvent, il pourront participer, aux côtés des acteurs référencés en télémédecine, aux études qui vont être menées dans le cadre de cette pandémie. C'est le cas de l'étude Covid-TELE menée par l'Institut

Pasteur de Paris auprès des acteurs référencés en télémédecine à la demande du Ministère des Solidarités et de la Santé, de l'enquête de l'Onaps relative à l'activité physique pendant cette période de confinement.

5. Comment préserver une activité physique minimale des adhérents et bénéficiaires et limiter les états de sédentarités durant la journée ?

Cf Fiche « Pratiquant, malade chronique et/ou en ALD »

6. Quels outils existent-ils pour mettre en place des cours d'APS pour les bénéficiaires ? Qu'est ce qui existe déjà ? Comment se retrouver dans toute l'offre de cours proposée en ligne ?

De nombreuses initiatives ont été mises en œuvre pour aider différents publics à faire de l'activité physique régulière à la maison ou en appartement.

Certaines Maisons Sport-santé proposent des cours par vidéos ou en visio-conférence à leurs bénéficiaires, des conseils personnalisés, des plannings d'APS.

Le ministère des Sports a également accordé son haut patronage aux plateformes numériques Be Sport, My Coach et Goove.app dont les contributions correspondent à des critères de qualité vérifiés. Ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs supports conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée. Des séances d'entraînement variées à base d'exercices cardio, de renforcement musculaire, de proprioception, de massages, d'étirements et des mouvements fondamentaux sont notamment proposées en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

Le site BougezChezVous, mis à disposition par le ministère des Sports, accompagne les usagers pour les aider à intégrer l'activité physique dans leur quotidien grâce à la web-application accessible depuis mobile, tablette et ordinateur.

Le Pôle Ressources National Sport-Santé Bien-Être propose également sur son site des actualités sur toutes les initiatives mises en œuvre par de multiples acteurs avec en particulier, les offres de pratiques à distance proposées par les fédérations sportives.

b. Pratique d'APA

1. Est-ce que toutes les séances d'APA sont arrêtées ?

Oui, comme pour les APS toutes les cours/séances collectifs et individuels ou en proximité effectués en présentiel avec des personnes sont interdits.

2. Est-il possible de proposer de l'APA sur internet ?

Si l'on trouve une multitude d'initiatives proposant des APS en période de confinement, les initiatives concernant l'APA sont assez rares.

Les Maisons Sport-Santé peuvent proposer des séances d'APA, adaptées à différentes pathologies, différents publics, respectant les possibilités de chacun, notamment avec leurs partenaires et les enseignants APA.

3. Comment proposer une évaluation et un programme sport-santé personnalisé sans accueillir les bénéficiaires ? Comment faire les tests nécessaires à l'élaboration d'un PSSP ?

Les Maisons Sport-Santé doivent être en mesure de proposer une évaluation de leurs adhérents, bénéficiaires. Si certaines évaluations ou tests peuvent se réaliser uniquement en présentiel, avec un professionnel de santé ou un enseignant APA. Des possibilités d'auto-évaluation de la condition physique existent aussi. Des dispositifs de télémédecine permettent également ces évaluations à distance.

Les questionnaires spécifiques sont intéressants et vont pouvoir permettre la mise en place de programmes sport-santé personnalisés et adaptés au confinement.

4. La téléconsultation est-elle possible pour l'APA ?

Certaines MSS ont mis en place de la téléconsultation pour garder un lien et une veille sur les adhérents bénéficiaires et évaluer les nouveaux arrivants.

Des logiciels déjà mis en place dans les MSS permettaient des téléconsultations.

La téléconsultation n'est pas adaptée à toutes les pathologies mais permet déjà de réaliser une activité minimale pour la MSS.

5. Comment préserver une activité physique minimale des adhérents et bénéficiaires et limiter les états de sédentarité durant la journée notamment pour les personnes en ALD et/ou ayant une maladie chronique ?

Cf Fiche « Praticant, malade chronique et/ou en ALD »

6. Comment garder le lien avec des personnes vulnérables, seules, isolées, éloignées du numérique ?

Pour les publics les plus fragilisés, isolés le contact téléphonique est à privilégier.

Il est également important de prévoir la manière de recontacter ces personnes en sortie de confinement.

7. Les partenaires de la MSS sont des hôpitaux, médecins réquisitionnés pour la crise du Covid-19, comment continuer l'activité de la MSS ?

La MSS doit dans la mesure du possible avoir une activité minimum et en fonction des forces vives.

Il est très important de préparer la reprise du fonctionnement afin d'être en mesure de reprendre une activité « normale » le plus rapidement possible et de réaliser toutes les activités en suspend durant le confinement.