

# GUIDE DE REPRISE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

## Phase 3

A PARTIR DU 8 JUIN 2020

---

ADMINISTRATION GENERALE DU SPORT



# Introduction

Le présent document a pour objectif de présenter les balises d'une reprise de l'activité physique et sportive en toute sécurité, à partir de la phase III de sortie de confinement (8 juin 2020), conformément aux décisions arrêtées par le Conseil National de Sécurité (CNS).

Outre un rappel des règles impératives telles que reprises dans l'arrêté ministériel du 5 juin 2020 modifiant celui du 23 mars 2020 portant des mesures d'urgence pour limiter la propagation de l'épidémie de Covid-19, nous attachons à formuler une série de recommandations pratiques de reprise, adaptées à chaque discipline sportive tant pour les décideurs politiques, que pour le grand public, le mouvement associatif ou les gestionnaires d'infrastructures sportives.

Ce document se veut évolutif et sera ajusté lors des prochaines phases, au rythme de l'évolution de l'épidémie et des décisions du CNS.

Dès le début de la crise, l'Administration générale du Sport (ADEPS) s'est montrée volontairement -prudente et soucieuse du respect de la santé de tous les citoyens (sportifs) belges francophones, une priorité de tous les instants.

Si le sport et les sportifs ne constituent pas un vecteur particulier dans la transmission du virus, ils sont très souvent pris en exemple pour leur rôle de transmission de valeurs positives, de volontarisme, de solidarité, d'abnégation et de coopération. Notre souhait est que le sport, lors de cette crise sans précédent, puisse montrer la voie d'une reprise raisonnable, responsable et respectueuse de tout un chacun.

Dans la situation que nous traversons depuis le mois de mars, nous avons pu constater que d'autres communautés ou pays ont pris des positions et des décisions différentes des nôtres. Il ne nous appartient pas de les juger. Celles-ci peuvent sans doute être expliquées par des contextes également différents en termes de nombre de malades ou de capacité des hôpitaux.

En ce qui concerne l'Adeps, fort des valeurs sportives que nous portons, il nous a paru indispensable d'adopter une attitude prudentielle et mesurée. Ce sont ces deux derniers éléments qui guident nos prises de position, nos choix et nos actes, et ce, au profit du bien-être et de la santé de tous.

Les fiches par discipline reprises en annexe ont été construites sur base des propositions émises par les fédérations et associations sportives reconnues et adaptées suite aux décisions du CNS du 3 juin 2020. Elles ont été réalisées par le Groupe de travail instauré par Madame la Ministre des Sports Valérie Glatigny qui rassemble des représentants de son Cabinet et des experts de l'Administration ainsi que deux experts universitaires, Messieurs les Professeurs Marc Francaux (UCLouvain) et Jean-François Kaux également médecin du sport (ULiège).

Ces fiches proposent les balises essentielles pour une reprise en toute sécurité. Elles sont, le cas échéant, complétées de manière plus précise par la fédération ou l'association reconnue en charge de la discipline concernée.

# Table des matières

<b>I. Rappel des champs de compétences</b> .....	<b>6</b>
Le Groupe d'Experts en charge de l'Exit Strategy (GEES) .....	6
Le Conseil National de Sécurité (CNS) .....	6
La Ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles.....	6
L'Administration Générale du Sport (ADEPS) .....	7
Les Gouverneurs des provinces .....	7
Les Bourgmestres des communes .....	7
Les Fédérations et associations sportives.....	8
<b>II. Rappel des recommandations du CNS</b> .....	<b>9</b>
<b>III. Règles et recommandations en matière de sport – phase 3</b> .....	<b>10</b>
<b>IV. Foire Aux Questions (FAQ) ADEPS</b> .....	<b>11</b>
<b>V. Circulaire Ministérielle Phase 3</b> .....	<b>11</b>
<b>VI. La formation des cadres sportifs</b> .....	<b>12</b>
<b>VII. Le projet de vie</b> .....	<b>13</b>
<b>VIII. Dérogation pour les sportifs de haut niveau</b> .....	<b>13</b>
Les Centres et disciplines .....	13
Planning et encadrement.....	14
Travaux en cours.....	14
<b>IX. Liste des activités sportives limitées</b> .....	<b>15</b>
<b>X. FICHES DISCIPLINE PAR DISCIPLINE</b> .....	<b>16</b>
Athlétisme .....	17
Automobilisme .....	19
Aviron.....	20
Badminton.....	21
Balle pelote et jeux de paume.....	22
Baseball/Softball .....	24
Beach Volley .....	25

<b>Bowling</b> .....	<b>26</b>
<b>Canoë-Kayak</b> .....	<b>27</b>
<b>Cyclisme</b> .....	<b>28</b>
<b>Danse</b> .....	<b>28</b>
<b>Equitation</b> .....	<b>29</b>
<b>Escalade</b> .....	<b>30</b>
<b>Escrime</b> .....	<b>32</b>
<b>Golf</b> .....	<b>34</b>
<b>Gymnastique</b> .....	<b>35</b>
<b>Handisport</b> .....	<b>37</b>
<b>Hockey sur gazon</b> .....	<b>38</b>
<b>Marche populaire</b> .....	<b>39</b>
<b>Motocyclisme</b> .....	<b>40</b>
<b>Orientation</b> .....	<b>41</b>
<b>Padel</b> .....	<b>43</b>
<b>Parachutisme</b> .....	<b>44</b>
<b>Patinage</b> .....	<b>45</b>
<b>Patinage artistique</b> .....	<b>46</b>
<b>Pêche</b> .....	<b>47</b>
<b>Pétanque</b> .....	<b>48</b>
<b>Plongée</b> .....	<b>49</b>
<b>Poids et haltères</b> .....	<b>53</b>
<b>Sauvetage</b> .....	<b>54</b>
<b>Ski/biathlon</b> .....	<b>54</b>
<b>Ski nautique/Wakeboard</b> .....	<b>55</b>
<b>Spéléologie</b> .....	<b>56</b>
<b>Squash</b> .....	<b>57</b>
<b>Tennis</b> .....	<b>58</b>

<b>Tennis de table .....</b>	<b>59</b>
<b>Tir sportif.....</b>	<b>60</b>
<b>Tir à l'arc.....</b>	<b>61</b>
<b>Triathlon.....</b>	<b>62</b>
<b>Voile .....</b>	<b>63</b>
<b>Vol à Voile .....</b>	<b>64</b>
<b>XI. Liens utiles .....</b>	<b>65</b>
<b>XII. Remerciements .....</b>	<b>66</b>

# I. Rappel des champs de compétences

Afin de comprendre le rôle de chaque autorité pendant la durée de la crise, nous détaillons ici la mission des principaux acteurs décisionnels.

## Le Groupe d'Experts en charge de l'Exit Strategy (GEES)

Ce groupe, composé de 10 experts dans leur domaine respectif, est chargé de proposer une vision stratégique permettant un déconfinement graduel du pays dans le cadre de la lutte contre le Coronavirus (Covid-19). Ce groupe **fournit des analyses et émet des recommandations** sur base de ses connaissances, notamment en termes épidémiologiques, tout en tenant compte des aspects économiques et sociaux. Enfin, le GEES peut mener ses réflexions avec les mondes académiques, économiques et associatifs du pays afin d'étayer ses avis.

Les propositions formulées par le secteur du sport, mises en forme et retravaillées par le groupe de travail ADEPS (voir infra), sont relayées par la Ministre des Sports au GEES pour analyse avant transmission au CNS pour décision.

## Le Conseil National de Sécurité (CNS)

Faisant suite à l'évolution de la propagation de l'épidémie de Covid-19, le Conseil National de Sécurité (CNS) s'est réuni le jeudi 12 mars à la demande de la Première Ministre. Cet organe, créé au sein du gouvernement fédéral, « **établit la politique générale du renseignement et de la sécurité, en assure la coordination, et détermine les priorités des services de renseignement et de la sécurité** » (arrêté royal du 28 janvier 2015). Le CNS, composé essentiellement de la Première Ministre et des Vice-Premiers Ministres, a été élargi aux Ministres-Présidents des Régions et des Communautés.

La Fédération Wallonie-Bruxelles, compétente en matière de sport, y est représentée par son Ministre-Président, M. Pierre-Yves Jeholet.

## La Ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles

En se basant sur les instructions arrêtées à chaque étape de la crise par le CNS, Madame la Ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles, Valérie GLATIGNY, diffuse des circulaires au monde sportif organisé, c'est-à-dire aux Fédérations et associations sportives reconnues et aux clubs affiliés, ainsi qu'aux communes et aux centres sportifs locaux, pour les aider à bien comprendre et appliquer correctement la réglementation en vigueur. Les circulaires sont accompagnées par une FAQ, régulièrement mise à jour, en collaboration avec les services de l'Administration.

La Ministre propose également diverses mesures pour soutenir plus largement le mouvement sportif.

## L'Administration Générale du Sport (ADEPS)

Dans le cadre de cette crise sanitaire inédite, l'Administration Générale du Sport (Adeps) a souhaité :

- 1) à travers des infographies, **communiquer au grand public les informations transmises par le CNS à chaque étape de la crise**, additionnées de recommandations s'appuyant sur l'expertise de deux Professeurs, Jean-François KAUX et Marc FRANCAUX, respectivement actifs dans les domaines de la Médecine Physique, Réadaptation et Traumatologie du Sport et des Sciences de la Motricité, de la Physiologie et de la Biochimie de l'exercice.
- 2) **baliser la pratique sportive pour chaque discipline au travers d'un Groupe de Travail**, mise en place en collaboration avec le Cabinet de la Ministre des Sports de la Fédération Wallonie Bruxelles.

Ce dernier est constitué d'agents spécialisés dans les différentes disciplines sportives reconnues par l'Adeps ainsi que d'experts tels que le Professeur Jean-François KAUX de l'ULiège et le Professeur Marc FRANCAUX de l'UCLouvain. Les objectifs de ce groupe d'experts sont de:

- ✓ se positionner comme force de proposition à l'égard de la Ministre des Sports et du Conseil National de Sécurité (CNS) en proposant, de manière proactive, différents scénarii :
  - en lien avec les phases de déconfinement programmées ;
  - tenant compte des besoins exprimés par le mouvement sportif organisé ;
  - respectueux des mesures générales communiquées par le Gouvernement fédéral.
- ✓ venir en appui des Fédérations sportives reconnues dans leurs réflexions relatives à la gestion de la crise et à leur plan de sortie de confinement et en relayant ces derniers auprès du CNS ;
- ✓ informer le citoyen pour lui permettre de pratiquer une activité sportive dans les conditions de sécurité sanitaire optimales en respectant les consignes préconisées par le CNS et adoptées par le Gouvernement fédéral.

## Les Gouverneurs des provinces

Les Gouverneurs des Provinces disposent d'une série de pouvoirs notamment en matière de sécurité ou de maintien de l'ordre.

A ce titre, ils peuvent, pendant la durée de la crise, adopter des arrêtés de police destinés à maintenir la sécurité, notamment dans certains lieux susceptibles d'accueillir un trafic trop important.

Ils ont également assumé, à certains moments, une coordination nécessaire entre les différents bourgmestres d'une même province afin d'uniformiser certaines mesures compte tenu des spécificités locales particulières.

Leurs décisions ne peuvent toutefois aller à l'encontre des mesures adoptées pour le Gouvernement fédéral.

## Les Bourgmestres des communes

Parmi les missions dont le bourgmestre est chargé en propre, on peut distinguer:

- la mission générale d'exécution des lois et règlements;
- les missions de police administrative;
- la mission d'autorité sur les services de police au niveau de la commune;
- la mission d'officier de l'état civil.

Dans le cadre de la lutte contre la propagation de l'épidémie de Covid-19, le Bourgmestre est l'autorité compétente pour prendre toutes les mesures de portée individuelle et collective qui ont trait **au maintien de l'ordre public**. Si l'ordre public ou l'intérêt public l'exigent, le Bourgmestre peut prendre un arrêté de police pour garantir la sécurité sur le territoire communal. La mise en œuvre des arrêtés de police qu'il prend sur cette base doit être contrôlée et, au besoin, imposée ou exécutée par les services de police et, en particulier, par la police locale.

Parce que le virus ne circule pas de façon homogène sur l'ensemble du territoire, parce que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin parce que l'utilisation d'équipements sportifs nécessaires à la pratique sportive relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales viennent compléter les mesures fédérales. Il appartient à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

## Les Fédérations et associations sportives

Comme tout le monde, les fédérations ont été lourdement impactées par la pandémie de Covid-19.

Leur rôle est multiple :

- Relais de la communication incontournable entre les autorités publiques et les clubs et membres affiliés, tant au moment de l'interruption d'activité qu'au moment de la reprise progressive et encadrée.
- Formulation des propositions de plan de sortie de confinement. Ces propositions ont servi de base de réflexion pour le Groupe de travail de l'ADEPS, ensuite transmise au GEES via la Ministre des Sports et le Ministre-Président de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Définition des modalités pratiques de la reprise. Une fois les décisions de principes de reprises adoptées par le CNS, les circulaires et recommandations émises par la Ministre des Sports et l'ADEPS, il revient à la fédération ou l'association sportive d'implémenter concrètement la reprise d'activité de ses membres.



## II. Rappel des recommandations du CNS

**Pour mettre fin à la propagation du Coronavirus (Covid-19), il convient d'appliquer les gestes barrières suivants :**

- 1) Restez chez vous si vous êtes malade.
- 2) Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon.
- 3) Gardez entre vous une distance suffisante (1,5 mètre).
- 4) Limitez vos contacts physiques
- 5) Portez un masque bucco-nasal dans les transports en commun et dans les espaces publics fréquentés.

**Les 6 règles d'OR :**

- 1) Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- 2) L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- 3) Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- 4) Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- 5) Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- 6) Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

**COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES VIRUS COMME LE CORONAVIRUS COVID-19 OU LA GRIPPE SAISONNIÈRE ?**

**1** LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS.



**2** UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER. UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS. JETEZ-LE ENSUITE DANS UNE POUBELLE FERMÉE.



**3** SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR À PORTÉE DE MAIN, ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE.



**4** RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE.



TOUTES LES INFORMATIONS SUR  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

**Vous avez de la fièvre et/ou des problèmes respiratoires ?**

- Restez chez vous.
- Appelez votre médecin et signalez vos symptômes.
- Ne vous rendez pas dans la salle d'attente ou aux urgences.
- Votre médecin généraliste vous indique par téléphone ce qu'il faut faire, par exemple se rendre à son cabinet ou dans un centre de triage pour un test
- Vous établissez une liste des personnes avec lesquelles vous êtes entré en contact rapproché.
- Votre test s'avère positif ? Alors débute l'étape du suivi des contacts

[Parcourir l'Arrêté ministériel du 5 juin 2020](#) modifiant l'arrêté ministériel du 23 mars 2020 portant des mesures d'urgence pour limiter la propagation de l'épidémie de Covid-19.

# III. Règles et recommandations en matière de sport – phase 3



**CORONAVIRUS  
COVID-19**

## Déconfinement et sport

**PHASE 3**

**DÈS LE 8 JUIN, NOUS POURRONS PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ENCADRÉE, À CONDITION DE RESPECTER LES PROTOCOLES QUI SERONT ÉLABORÉS POUR ORGANISER NOS SÉANCES EN TOUTE SÉCURITÉ :**

 <b>AUTORISÉ</b>	Outdoor 	 <b>AUTORISÉ</b>	Indoor * 	 <b>AUTORISÉ</b>	En respectant une distance physique  <b>1m50 min.</b>	 <b>AUTORISÉ</b>	Compétitions sans contact et sans spectateur 	 <b>AUTORISÉ</b>	Présence obligatoire d'un entraîneur *  <b>+20</b>
			*en aérant au maximum le local		*sauf pour les moins de 12 ans				*pour 20 sportifs maximum, idéalement toujours les mêmes
 <b>INTERDIT</b>	Les piscines 	 <b>INTERDIT</b>	Les sports de contact * 	 <b>AUTORISÉ</b>	Les salles de fitness 	 <b>AUTORISÉ</b>	Avec des précautions pour l'entraîneur * 	 <b>AUTORISÉ</b>	L'accès aux buvettes * 
			*sauf pour les moins de 12 ans				*port du masque, distance, visière, etc		* en respectant les règles de l'Horeca
 <b>INTERDIT</b>	L'accès aux douches communes 	 <b>INTERDIT</b>	L'accès aux vestiaires 	 <b>INTERDIT</b>	Les rassemblements au-delà de 21 personnes  <b>&gt;20</b>				

**DÈS LE 1<sup>ER</sup> JUILLET, SI LES CONDITIONS SANITAIRES LE PERMETTENT, CE CADRE DE REPRISE SERA ENCORE ÉLARGI.**



- LA PRATIQUE **LIBRE** D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EST AUTORISÉE EN RESPECTANT LES 6 RÈGLES D'OR.
- IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE LAVER LE MATÉRIEL COMMUN AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION.

- LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE, UNE DISTANCE PHYSIQUE SUPÉRIEURE À 1M50 EST TOUJOURS RECOMMANDÉE, EN ÉVITANT AU MAXIMUM LES SITUATIONS DE RAPPROCHEMENT, COMPTE TENU DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT.

**Les protocoles et la FAQ sont à découvrir sur [www.sport-adeps.be](http://www.sport-adeps.be)**

## IV. Foire Aux Questions (FAQ) ADEPS



En fonction des différentes directives qui sont données par les autorités dans le cadre de la lutte contre la propagation de l'épidémie de Covid-19, une FAQ a été mise en place, en collaboration avec le cabinet de Madame la Ministre des Sports en Fédération Wallonie-Bruxelles, et est très régulièrement mise à jour pour répondre aux nombreuses questions du mouvement sportif.

Cette FAQ se base sur l'Arrêté ministériel du 5 juin 2020 du Ministre de l'Intérieur modifiant l'arrêté ministériel du 30 mars 2020 portant des mesures d'urgence pour limiter la propagation de l'épidémie de Covid-19.

- Quelles sont les règles pour la pratique sportive organisée et non organisée?
- Les compétitions peuvent-elles reprendre ?
- Dans quelles circonstances le port du masque est-il recommandé ?
- Qu'en est-il des différents subsides, des activités sportives (entraînements, compétitions, etc) ?
- Les Centres Adeps sont-ils de nouveau accessibles ?
- etc.

Toutes ces questions trouvent leur réponse dans notre FAQ consultable sur notre site internet <http://www.sport-adeps.be/>

## V. Circulaire Ministérielle Phase 3

Le vendredi 5 juin, la Ministre des Sports a communiqué à l'ensemble des acteurs sportifs belges francophones, une circulaire balisant la reprise des activités physiques et sportives à partir du 8 juin 2020.

Cette circulaire est accompagnée du présent guide, ainsi que des protocoles de reprise suivants :

- Le protocole de reprise des activités sportives en intérieur ;
- Le protocole de reprise des activités sportives en extérieur ;
- Le protocole de reprise des activités fitness ;
- Le protocole d'organisation des Points Verts – Marche Adeps ;
- Le protocole d'organisation des stages sportifs ;

## VI. La formation des cadres sportifs

Comme toutes les autres activités, la formation des cadres sportifs a été largement impactée. Certaines opérations ont pu être maintenues à distance, d'autres ont dû être reportées.

Les informations utiles sur l'évolution de la formation des cadres sportifs est régulièrement mise à jour sur les pages web spécifiques à la [formation des cadres](#) du site de l'Adeps.

### ✓ **Cours généraux :**

- Les cours généraux pour les niveaux initiateurs et éducateurs sont reportés jusqu'à nouvel ordre ;
- Les cours généraux pour le niveau moniteur Sportif Entraîneur édition 2019 est maintenus en distanciel ;
- Accessibles sous divers supports sur le site web : syllabus, powerpoint, podcast, [formation des moniteurs](#), chaine YouTube ([https://www.youtube.com/channel/UCn6Mmp69AaMDUh6cl\\_BWH4w](https://www.youtube.com/channel/UCn6Mmp69AaMDUh6cl_BWH4w));
- Exercices d'évaluation (type QCM) disponible sur le site

### ✓ **Examens cours généraux :**

- Reportés au moins jusqu'au 01/09/2020 ;
- Inscriptions suspendues. Les inscriptions enregistrées restent acquises.

### ✓ **Cours spécifiques :**

- Moyennant le respect des 6 règles d'or, les cours spécifiques peuvent reprendre.
- Les cours à distance sont privilégiés lorsque c'est possible ;
- Informations disponibles auprès de la fédération ou l'opérateur de formation.

→ **Propositions de conditions de reprise des formations spécifiques** (inspiré du document de la Ligue Francophone Belge de Sauvetage (LFBS) et de la circulaire 7564 de l'enseignement de promotion sociale) en vue de reprendre (au besoin) des activités d'apprentissage et/ou d'évaluation en présentiel:

- Se conformer aux exigences sportives éditées pour chaque discipline.

→ **Informations complètes sur le document** ([formation des cadres](#))

L'opérateur de formation veillera à demander par mail à chaque participant de se munir de son/ses masque(s) de confort, son propre matériel d'écriture (stylos bille et marqueurs) et de son matériel spécifique d'activité.

### ✓ **Le local de cours et circulation dans les infrastructures**

- La taille du local doit être suffisante (distanciation) ;
- Prévoir un espace personnel / participant de minimum 4 m<sup>2</sup> et de minimum 8 m<sup>2</sup> pour le formateur (norme appliquée antérieurement à la reprise scolaire) ;
- Nombre adapté de candidats par rapport au local ;
- S'assurer que le local a été nettoyé et désinfecté ;
- Aération, poubelles, affiches de sécurité, etc.

### ✓ **Formateur**

- Prise de connaissance et application des mesures de sécurité ;
- Listing de présences de l'ensemble des personnes présentes.

### ✓ **Candidats**

- ✓ Prise de connaissance et respect des mesures de sécurité.

## VII. Le projet de vie

Le service « Projet de vie » de l'Adeps, qui accompagne les athlètes au plus haut niveau pour leur permettre de préparer au mieux leur reconversion au terme de leur carrière sportive, a dû s'adapter pour répondre à la crise sanitaire tout en continuant à rendre opérationnels l'essentiel de ses services. En effet, le service a notamment :

- ✓ obtenu que des mesures d'étalement soient abrogées vu le report de Jeux Olympiques...
- ✓ mis en place une convention déterminante avec le FOREM,
- ✓ préparé le carnet d'entraînement et de liaison (le CEL) qui accompagne tous les sportifs reconnus,
- ✓ préparé les prix projet de vie et les salons Sporthema à la rentrée pour que les bénéficiaires puissent plus que jamais compter sur le service public...
- ✓ veillé à la conformité des circulaires scolaires avec le décret sport,
- ✓ gardé un contact étroit avec ses bénéficiaires (les sportifs de haut niveau).

Par ailleurs, les formations en ligne sont toujours accessibles.

Pour répondre à toutes les inquiétudes liées aux études et formations en cours, une seule adresse : [projetdevie.adeps@cfwb.be](mailto:projetdevie.adeps@cfwb.be)

## VIII. Dérogation pour les sportifs de haut niveau

Suite à la décision du CNS du 13 mai et à l'arrêté ministériel du 15 mai 2020 portant sur des mesures d'urgence pour limiter la propagation du coronavirus, le Gouvernement de la Fédération Wallonie Bruxelles autorise que :

- **les sportifs disposant du statut de sportif de haut niveau** soient accueillis dans certains centres sportifs de la Fédération Wallonie-Bruxelles du lundi au vendredi de 9 h à 17 h ;
- **les sportifs disposant du statut d'Espoir Sportif International, uniquement sur demande de leur fédération**, soient accueillis dans certains centres sportifs de la Fédération Wallonie-Bruxelles du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

L'accès est strictement limité à des sessions d'entraînement avec un nombre limité de pratiquants et dans le respect impérieux des consignes d'hygiène préconisées par le CNS.

- Aucune dérogation en dehors du cadre fixé ne sera accordée.
- Tout manquement dans le chef du gestionnaire du Centre entraînera la fermeture de celui-ci durant la période de confinement.
- Tout manquement constaté dans le chef d'un sportif, de son encadrement et ou de sa fédération annulera la dérogation d'entraînement pour ces derniers dans l'ensemble des centres durant la période de confinement.

### Les Centres et disciplines

Sont ouverts strictement aux publics ciblés:

Le Centre sportif du Blocry à Louvain la Neuve : [reservation@blocry.be](mailto:reservation@blocry.be)

Le Centre sportif de la Woluwe : [direction@mounier.be](mailto:direction@mounier.be) (Olivier Wouters)

Le Centre sportif du Blanc gravier à Liège : [michel.franic@cfwb.be](mailto:michel.franic@cfwb.be)

Le Centre sportif de la Sapinette à Mons : [fabien.valissant@cfwb.be](mailto:fabien.valissant@cfwb.be)

Le Centre sportif de Péronnes : [jean-bernard.vivier@cfwb.be](mailto:jean-bernard.vivier@cfwb.be)

Le Centre sportif de Seneffe : [thierry.ninane@cfwb.be](mailto:thierry.ninane@cfwb.be)

Le Centre sportif de Bruxelles : [francisco.fernandes@cfwb.be](mailto:francisco.fernandes@cfwb.be)

Le Centre sportif d'Engreux : [michel.masson@cfwb.be](mailto:michel.masson@cfwb.be)

Le Centre sportif de Chiny : [jerome.sana@cfwb.be](mailto:jerome.sana@cfwb.be)

Le Centre sportif de Froidchapelle : [olivier.vandresse@cfwb.be](mailto:olivier.vandresse@cfwb.be)

Le Centre sportif de Jambes : [anne.willems@cfwb.be](mailto:anne.willems@cfwb.be)

La fédération de tutelle transmet une liste reprenant les noms des sportifs concernés et de leur encadrement aux gestionnaires concernés.

## Planning et encadrement

Ces sportifs pourront être accompagnés par un encadrement sportif strictement limité à :

- Un coach
- Un entraîneur
- Un préparateur physique
- Un sparring partner
- Un membre médical ou paramédical

Les sportifs listés, ou leur fédération sportive (obligatoire pour les Espoirs Sportifs Internationaux - ESI), transmettront deux jours à l'avance au gestionnaire du centre retenu leurs souhaits en termes de planning horaire d'entraînement. Ce planning sera accompagné de la liste de l'encadrement sportif l'accompagnant. Le gestionnaire concerné validera le planning proposé ou formulera une contre-proposition.

Quelle que soit la pratique sportive, un respect strict des normes de distanciation sociale imposée par le Fédéral doit être observé. Tout manquement entraînera un arrêt immédiat de l'entraînement et la levée d'autorisation d'accès à l'ensemble des centres par le(s) sportif(s) incriminé(s) et son encadrement. A titre d'exemple, les judokas pourront s'entraîner sans toutefois pratiquer de corps à corps.

### Protocole sanitaire

- ✓ Les salles, engins et vestiaires seront désinfectés avant et après les activités par le personnel du centre. Le sportif veillera à ce que chaque engin utilisé dans les salles de condition physique soit désinfecté après chaque manipulation.
- ✓ Que ce soit en sport collectif ou individuel, les sportifs seront dispersés dans différents vestiaires.
- ✓ En ce qui concerne les produits désinfectants, COHEZIO (Service externe de prévention et de protection au travail) apporte les précisions suivantes :

Le coronavirus, l'origine du Covid 19, est sensible à la plupart des désinfectants notamment la javel. La plupart des coronavirus résistant quelques heures dans l'environnement il est IMPERATIF de conserver les infrastructures dans des conditions d'hygiène irréprochable. Tout manquement entraînera une révision des modalités d'accès.

## Travaux en cours

Les chantiers en cours et à venir dans l'ensemble des centres restent d'actualité dans le respect des règles d'hygiène édictées par le Gouvernement fédéral. Aucune mesure de restriction d'accès ne doit être adoptée.



## IX. Liste des activités sportives limitées

Liste des activités sportives limitées				
Fédérations	Discipline	Collectif	Contact	Alternatives
Aikido			X	<p>Pour ces disciplines, les activités peuvent reprendre mais sans contact interpersonnel. Ces activités devront être réalisées avec un maximum de 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur. S'il y a du matériel commun, celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque séance. La désinfection des mains avant et après l'activité reste d'application. Pendant la séance, il est recommandé d'éviter de porter ses mains à son visage. Le respect des règles sanitaires édictées par le CNS et la distanciation physique recommandée par les experts scientifiques sont de rigueur.</p>
Basket Ball		X	X	
Boxe			X	
Boxe Thai - Kick boxing			X	
Danse			X	
Football en salle		X	X	
Football		X	X	
Gymnastique	Accrogyim		X	
Handball		X	X	
Handisport	Se référer aux disciplines spécifiques			
Judo			X	
Ju-Jitsu			X	
Karaté			X	
Kickboxing/Boxe thai			X	
Kinball		X	X	
Lutte	Greco Romaine/libre		X	
Parachutisme	Equipe		X	
Patinage		X	X	
Patinage artistique	à plusieurs	X	X	
Plongée	Hockey subaquatique	X	X	
Rugby		X	X	
Savate			X	
Taekwondo			X	
Volley		X	X (proximité au filet)	

Les piscines accessibles au publique restent fermées jusqu'au 30 juin inclus.

## X. FICHES DISCIPLINE PAR DISCIPLINE





## Athlétisme

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage ;
- ✓ Désinfection avant et après usage pour le matériel "mobile" "commun" (ex: starting block) avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
- ✓ Désinfection avant et après usage pour le matériel "fixe" "commun" avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) + délai suffisant entre 2 séances ;
- ✓ Courses de vitesse : occupation d'1 couloir sur 3 ;
- ✓ Courses longues : 10m entre les coureurs avant/arrière ;
- ✓ Lancers : 5m entre les lanceurs ;
- ✓ Sauts : 5m entre les sauteurs.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

**Les activités limitées :**

- ✓ Néant

**Planning de reprise :**

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.lbfa.be/web/>**

## Automobilisme

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Matériel individuel : casque, gants,...;
- ✓ Equipe indispensable réduite (mécano, sécurité,...) avec port du masque obligatoire.

### Nombre de participants :

- ✓ 1 personne/véhicule ;
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Sport automobile sur route.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.asaf.be>**

## Aviron

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel personnel. Si matériel commun, désinfection avant et après l'activité ;

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<http://www.ligue-francophone-aviron.com/>**

## Badminton

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Volants personnels identifiés, uniquement touchés par le partenaire avec la raquette ou le pied ;
- ✓ Prêt de raquettes interdit. Uniquement matériel personnel ;

### Nombre de participants :

- ✓ Maximum 20 participants par groupe sous la supervision d'un entraîneur

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.lfbb.be/>**

## Balle pelote et jeux de paume

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Désinfection du matériel commun et lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau avant et après l'activité.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Baseball/Softball

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Reprise des phases collectives sans contact ;
- ✓ Privilégier le matériel personnel : gant, casque, batte ;
- ✓ Désinfection du matériel commun avant et après l'activité.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté ;
- ✓ Maximum 1 groupe par terrain.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Beach Volley

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Pas de travail de proximité (au filet) ;
- ✓ Lavage des mains et désinfection du matériel avant et après utilisation de matériel commun.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.fvwb.be>**



## Bowling

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Désinfection du matériel commun avant et après l'activité.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <http://www.bowling.be>

## Canoë-Kayak

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Pas de recommandation spécifique.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <http://www.ffckayak.be/>**

## Cyclisme

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Pas d'échange de bidon ;
- ✓ Les distances recommandées sont de 1m50 en côte à côte et 20m en file indienne

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**  
**[www.federationcyclistewalloniebruxelles.be](http://www.federationcyclistewalloniebruxelles.be)**

## Danse

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Les danses en couple sont possibles uniquement si les 2 personnes vivent sous le même toit.

### Nombre de participants :

- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://www.fwbds.be/>

## Equitation

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Balades à 2 sur un cheval (uniquement en vue du bien-être de l'animal) ;
- ✓ Attelage

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://www.lewb.be>

## Escalade

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Falaise Escalade interdit sans inscription; uniquement via club organisateur ;  
Obligation de se laver les mains avant et après chaque voie.
- ✓ Salle Maximum de 1 personne par 10 m<sup>2</sup> d'espace au sol ;  
Inscription au préalable ;  
Lorsque la distanciation sociale ne peut pas être respectée, le port du masque est obligatoire ;  
Obligation de se laver les mains avant et après chaque voie.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

**Planning de reprise :**

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**  
<https://clubalpin.be/>

## Escrime

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage ;
- ✓ Désinfection avant et après usage pour le matériel "mobile" "commun" (ex: Mannequin) ;
- ✓ Désinfection avant et après usage pour le matériel "fixe" "commun" + délai suffisant entre 2 séances ;
- ✓ Port du masque pour l'encadrant si proximité avec les athlètes (moins de 5m) ;
- ✓ Intensité de l'effort : Reprise progressive si l'arrêt a été prolongé. Continuité du programme d'entraînement si celui-ci a été continu et progressif
- ✓ 1 sportif/10m<sup>2</sup> ;

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Duel trop proche



### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://ffceb.org/>**

## Golf

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégiez le matériel individuel ;
- ✓ Désinfection du matériel commun avant et après l'activité ;
- ✓ Absence de râteau dans les bunkers ;
- ✓ Interdiction de toucher le drapeau.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Gymnastique

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Lavage des mains avant et après passage sur chaque engin/utilisation de matériel commun ;
- ✓ Désinfection du matériel entre chaque groupe avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
- ✓ Privilégier la magnésie liquide contenant une solution désinfectante (70%) ;
- ✓ Les activités de contact (gymnastique acrobatique, danse) restent limitées.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Accrogymp
- ✓ Danse

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;

- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.ffgym.be>**

## Handisport

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Évitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Nombre de participants :

- ✓ Voir fiches spécifiques des disciplines sportives.

### Les activités limitées :

- ✓ Voir fiches spécifiques des disciplines sportives.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<http://www.handisport.be/>**

## Hockey sur gazon

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Contact matériel autorisé ;
- ✓ Pas de contact interpersonnel.

### Nombre de participants :

- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://hockey.be/fr/lfh/>

## Marche populaire

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Règles générales.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.ffbmp.be>**

## Motocyclisme

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Matériel individuel : moto, casque, gants,...

### Nombre de participants :

- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Courses sur route.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<https://www.fmwb.be>**



## Orientation

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Epreuves uniquement individuelles, départs échelonnés ;
- ✓ Garder une distance de 10m minimum entre les pratiquants sur le parcours ;
- ✓ Balises permanentes installées durant la période de l'entraînement. Placement et enlèvement de celles-ci par la même personne ;
- ✓ Carte individuelle ;
- ✓ Eviter de toucher la balise ;
- ✓ Pas de poinçonnage (contrôle visuel).

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application
- ✓ Club : 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

**Planning de reprise :**

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**  
**<https://www.frso.be/>**

## Padel

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Néant.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://www.afpadel.be/>

## Parachutisme

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Voir infos de la fédération
- ✓ Soufflerie possible seul dans le sas (ou à 2 si personnes de la même famille)

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Vol libre avec plusieurs personnes dans l'avion
- ✓ Sauts en tandem.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.fwcp.site/>**

## Patinage

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Le patinage en couple (ou à plusieurs) est possible uniquement si les 2 personnes vivent sous le même toit.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Roller Derby ;
- ✓ Roller Soccer ;
- ✓ Roller artistique en couple ; Le patinage synchronisé.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Patinage artistique

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Le patinage en couple (ou à plusieurs) est possible uniquement si les 2 personnes vivent sous le même toit.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Patinage artistique en couple ;
- ✓ Patinage synchronisé.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.



## Pêche

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel personnel ou à désinfecter entre 2 utilisations si pas de matériel personnel.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<http://www.peches.be>**

## Pétanque

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Désinfection du matériel commun avant et après l'activité.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<https://www.fbf.be>**

## Plongée

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Évitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ 1m50 de distance entre les pratiquants (plongée) ;
- ✓ La pratique en piscine reste interdite jusqu'au 01/07 ;
- ✓ Règles médicales spécifiques à la pratique de la plongée :
  1. Plongée après Covid - Avis des Commissions Médicales LIFRAS et NELOS quant à l'aptitude à la plongée dans le contexte de la problématique Covid-19
  2. Il est important d'évaluer dans quelle mesure une infection passée avec le Covid-19 a une influence sur l'aptitude médicale à la plongée, et sur le risque d'accident de plongée. Ceci pour émettre des recommandations correctes.
  3. Cette maladie peut se présenter sous de multiples formes, depuis l'absence totale de symptôme à une atteinte pulmonaire sévère (ARDS - Acute Respiratory Distress Syndrome) avec atteinte du muscle cardiaque (cardiomyopathie), en passant par un syndrome grippal (2 ou plus symptômes parmi toux sèche, fièvre, dyspnée, nez qui coule, mal de gorge, mal aux muscles et/ou articulations, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat). Les facteurs responsables de la

gravité des symptômes du Covid-19 ne sont que partiellement connus. L'âge, le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires préexistantes sont quelques-uns des facteurs de risque connus.

4. Des dégâts au muscle cardiaque (avec parfois formation de cicatrices) ne sont pas toujours retrouvés pendant la phase aigüe de l'infection Covid-19, mais peuvent devenir évidents plus tard. Ces cicatrices peuvent être un facteur important de diminution de la fonction cardiaque et de mort subite lors de la plongée.

Recommencer à plonger, sans plus de précautions, dès l'assouplissement des mesures de prévention générales ne serait pas raisonnable, et pourrait même être dangereux.

#### **1. Recommandation quant à l'aptitude médicale, pour différents profils de risque :**

- a. Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS a, en concertation avec des experts dont la SBMHS et des groupes de travail étrangers, décidé de formuler les recommandations suivantes.
- b. Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront toujours publiées sur le site web de la LIFRAS.
- c. Groupe 1 :
  - i. Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile)
  - ii. Plongeurs chez qui un médecin (généraliste, poste de tri, urgences) a établi un diagnostic probable de Covid-19 (avec ou sans hospitalisation, avec ou sans test positif, avec ou sans quarantaine à domicile)
  - iii. Plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020)
    1. Interdiction de plongée pendant 3 mois après guérison de l'infection ; ou après la suspicion d'infection ; ou après avoir remarqué la diminution de capacité d'effort
    2. La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.
    3. L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, un scanner des poumons, une épreuve d'effort, une échographie du cœur.
  - iv. Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.
- d. Groupe 2 :
  - i. Plongeurs asymptomatiques mais ayant eu un test positif.
  - ii. Plongeurs asymptomatiques sans test positif, mais ayant eu des contacts rapprochés sans port de protections adéquates avec un malade (par exemple un cohabitant), diagnostiqué ou suspect de Covid-19.
    1. Interdiction de plongée pendant 45 jours après le test positif, ou après le premier contact avec la personne malade.

2. La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée.
  3. Cette réévaluation peut nécessiter différents examens techniques, comme une épreuve fonctionnelle respiratoire, une épreuve d'effort, une échographie du coeur, un scanner des poumons.
    - iii. Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.
- e. Groupe 3 :
- i. Tous les autres plongeurs : peuvent recommencer prudemment à plonger dès que cela sera à nouveau autorisé par les autorités, la LIFRAS et la NELOS et dans le respect des règles établies par les Ligues.
  - ii. Tout qui, quelle qu'en soit la raison, ne se sent pas en sécurité peut toujours demander une réévaluation de son aptitude.
  - iii. Nous souhaitons insister sur le fait que négliger ou cacher la situation médicale réelle du plongeur pourrait conduire à un refus de prise en charge par l'assurance en cas d'accident.

## **2. Quelques points d'attention importants :**

- a. Comme déjà dit plus haut, les lésions pulmonaires peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire - y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée.
- b. Après une infection Covid-19, il est possible de développer des shunts intrapulmonaires. Ce sont des passages entre les artères et veines pulmonaires. Le risque d'accident de décompression peut fortement augmenter à cause d'eux.
- c. Lors de 70 à 90% des plongées récréatives profondes (proches de la limite de non-décompression - NDL, ou avec paliers obligatoires) on peut retrouver des bulles d'azote veineuses asymptomatiques. Elles sont normalement retenues et éliminées lors de leur passage dans les vaisseaux capillaires pulmonaires. Ces bulles pourraient, comme chez les plongeurs avec un foramen ovale perméable, passer vers le versant artériel de la circulation (cerveau, organe de l'équilibre, ...) et causer un accident de décompression.
- d. Les plongeurs ayant eu des lésions pulmonaires suite au Covid-19 devront longtemps (après validation de leur aptitude à replonger) se limiter à plonger dans la courbe de sécurité, c'est-à-dire sans avoir de palier obligatoire à aucun moment de la plongée.
- e. On n'a actuellement que très peu de connaissances quant à une éventuelle sensibilité augmentée des poumons à la toxicité de l'oxygène après une infection à Covid-19. La prudence est donc recommandée lors des plongées engagées, pendant lesquelles le gaz respiré contiendrait de l'oxygène à une  $ppO_2$  de plus de 1.0 ATA. Il en est de même pour les plongeurs Nitrox. Il est pour le moment recommandé de ne pas dépasser une  $ppO_2$  de 1.0 ATA.
- f. Enfin, nous recommandons le plus fermement, lorsque la reprise de la plongée sera autorisée (conformément aux directives officielles et médicales) de ne plonger que très conservativement dans un premier temps. Plus d'informations suivront dès que possible, lorsque plus d'informations scientifiques seront connues.
- g. Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au 30/4/2020. Elles peuvent évoluer en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes seront régulièrement publiées sur le site web de la LIFRAS.

**Nombre de participants :**

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

**Les activités limitées :**

- ✓ Activités en piscine interdites jusqu'au 01/07.

**Planning de reprise :**

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**  
**<https://www.lifras.be>**

## Poids et haltères

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Lavage des mains et désinfection du matériel avant et après utilisation de matériel commun

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://lfph.be/>



## Sauvetage

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Uniquement épreuves en eau libre.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Epreuves en piscine
- ✓ Board rescue race
- ✓ Rescue tube rescue race
- ✓ Taplin race
- ✓ Beach relay
- ✓ Relais Ocean Lifesaver
- ✓ Surfski relay
- ✓ Board relay

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Ski/biathlon

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Évitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Utilisation du matériel personnel
- ✓ Pas de prêt de matériel

### Nombre de participants :

- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<http://www.fski.be/>**

## Ski nautique/Wakeboard

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Désinfection des mains et du triangle avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) avant et après l'utilisation.

### Nombre de participants :

- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://www.skinautique.be/>

## Spéléologie

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Désinfection du matériel avant et après l'activité.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<https://speleoubs.be/>

## Squash

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Balles personnelles identifiées, uniquement touchées par le partenaire avec la raquette ou le pied ;
- ✓ Prêt de raquettes interdit. Uniquement matériel personnel ;
- ✓ Désinfection de la table avant et après chaque entraînement

### Nombre de participants :

- ✓ Pratique libre/loisir : 2 personnes en plus de celles vivant sous le même toit ;
- ✓ Clubs : 2 personnes/terrain. 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Tennis

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Néant.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

<http://www.aftnet.be/>

## Tennis de table

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Balles personnelles identifiées, uniquement touchées par le partenaire avec la raquette ou le pied ;
- ✓ Prêt de raquettes interdit. Uniquement matériel personnel ;
- ✓ Désinfection de la table avant et après chaque entraînement ;

### Nombre de participants :

- ✓ Maximum 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://aftt.be/>**



## Tir sportif

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage ;
- ✓ Désinfection des pas de tir et reprise des cibles après chaque usage ;
- ✓ Interdiction de se prêter les armes entre tireurs.

### Nombre de participants :

- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.urstbf.org/>

## Tir à l'arc

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage ;
- ✓ Utiliser un blason neuf pour chaque archer ;
- ✓ Aucun partage et prêt de matériel ;
- ✓ Désinfection des cibles avant et après chaque entraînement ainsi qu'avant et après chaque installation ;

### Nombre de participants :

- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

## Triathlon

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Recommandations spécifiques à la discipline :

- ✓ Natation uniquement en eau libre.

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ Club : Maximum 20 personnes sous la supervision d'un entraîneur breveté.

### Les activités limitées :

- ✓ Natation en piscine

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <https://www.lbftd.be/>

## Voile

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier la navigation en solitaire ou entre personnes vivant sous le même toit
- ✓ Désinfection du matériel après usage et lavage des mains avant et après activité

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue :**

**<https://www.ffyb.be>**

## Vol à Voile

### Les 6 règles d'OR :

- ✓ Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
- ✓ L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
- ✓ Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
- ✓ Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
- ✓ Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
- ✓ Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

### Règles et recommandations spécifiques au monde du sport :

- ✓ Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- ✓ Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> ;
- ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;
- ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- ✓ Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

### Règles spécifiques à la discipline :

- ✓ Privilégier le monoplace ou les équipages de personnes vivant sous le même toit

### Nombre de participants :

- ✓ Dans une pratique loisir, la règle d'or des 10 personnes est d'application ;
- ✓ 20 participants par groupe + présence obligatoire d'un entraîneur.

### Les activités limitées :

- ✓ Néant.

### Planning de reprise :

- ✓ 08/06 : Mise en application de la phase 3 ;
- ✓ 01/07 : Groupe de 50 personnes, compétitions avec maximum 200 spectateurs assis.

**Plus d'infos sur le site de la Fédération reconnue : <http://www.fcfvv.be/>**

## XI. Liens utiles

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

[www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

[www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)

<https://aisf.be/>

Pour obtenir des affiches et visuels : <https://www.aviq.be/coronavirus.html>

Retrouvez toutes nos informations sur :

<http://www.sport-adeps.be/index.php?id=8682>



## XII. Remerciements

Nous souhaitons remercier Messieurs les Professeurs Marc Francaux de l'université de Louvain-La-Neuve et Jean-François Kaux également médecin du sport de l'université de Liège pour leur participation active tout au long de l'évolution de la crise et pour la rédaction des présents documents.



Nous tenions également à remercier les fédérations sportives et l'ensemble des acteurs sportifs qui ont œuvré de manière positive à la gestion de cette crise sans précédent.

Enfin, l'ensemble des documents présentés n'auraient pu être finalisés sans l'investissement des agents de l'Administration générale du Sport (Adeps) : Marie-Charlotte Baudinet, Marie-Isabelle Lomba, Stéphanie Noël, Aurélien Soenen, Jérémy Solot, Cédrik Collinet, Philippe Halleux, Etienne Drion, Olivier Fortamps, Raphaël Orban, William Froidville, Jean-Michel Garin, Georges Guillaume, Charles Bourgeois, Christophe De Rammelaere, Anne-Sophie Tihon, Zoé Bradfer, Vincent Godfroid, Christel Jaumouille, Marc Xhonneux, Luc Darimont, Caroline Beguin, Michèle Van Oosten, Yves Polomé.