



Objet : LETTRE D'INFORMATIONS PROTOCOLE SANITAIRE POUR LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT « CLUBS FFBOXE ».

Reprise de l'entraînement SAISON 2020 – 2021 à l'usage des clubs de Boxe du Grand Est

PROTOCOLE SANITAIRE POUR UNE REPRISE MAÎTRISÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Par Jérôme Fouache

Publié le 20.08.2020

Préambule

Il est désormais possible, depuis le début de l'été, de s'adonner à nouveau et sans restriction à la boxe dans les clubs. **Ce retour à une forme pleine et entière de la discipline, acté par le Gouvernement, ne signifie pas pour autant qu'il faille faire fi du principe de précaution à l'heure où la circulation du Covid-19 s'accroît de nouveau.** C'est pourquoi la FF Boxe a formalisé un certain nombre de préconisations pour que la rentrée pugilistique se passe le mieux possible.

Bien sûr, ces recommandations sont susceptibles d'évoluer en fonction des décisions du Gouvernement.

1. LES MESURES INTERNES AU SEIN DU CLUB

- Chaque club doit **désigner un référent Covid** chargé, entre autres, de veiller au respect et à l'application des diverses dispositions en la matière.
- Le mieux est de **placarder dans la salle une affiche pour rappeler les règles d'hygiène et de distanciation ainsi que les symptômes** de l'infection et les conduites à tenir.



CONTACT

Siège social:
6 rue St-Jacques
57300 HAGONDANGE
03 87 71 56 07
cr06-ffb@ff-boxe.com

LIENS UTILES

Fédération Française de Boxe
Region Grand Est

- Il convient de **limiter au maximum le nombre de personnes présentes dans les vestiaires**, l'idéal étant que chacun arrive en tenue (quitte à attribuer un coin où les adhérents peuvent poser leur sac et leurs vêtements) et prenne ensuite sa douche chez lui.
- Il est recommandé que chaque licencié puisse **remplir en amont l'autoquestionnaire santé élaboré par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF)** et lié à la reprise d'activité physique et sportive. L'intéressé doit le remettre à l'entraîneur lors de la première séance pour déterminer de manière concertée s'il est apte à reprendre immédiatement ou dans un certain délai l'entraînement.
- Il importe de se montrer pédagogue et, lors de la première séance, pour chaque type de public (boxe loisir, boxe éducative assaut, boxe amateur, boxe professionnelle, aérobixe), de **programmer un briefing initial** pour présenter et expliquer la situation sanitaire, les mesures impérieuses qu'elle induit et les comportements auxquels elle oblige au sein du club.
- Il est impératif de **renvoyer chez elle, systématiquement et sans attendre, toute personne qui, à l'entame d'un entraînement, présente des signes cliniques suspects** : fièvre, mal à la tête ou rhume quand bien même ne tousse-t-elle pas.

2. LES COMPORTEMENTS INDIVIDUELS

- **Le port du masque** ne s'applique évidemment pas aux athlètes pendant l'entraînement, pareil accessoire empêchant de fournir un effort physique maximal. En revanche, comme dans tous les lieux clos, ils sont tenus d'arborer un masque dans l'enceinte avant et après chaque séance. Quant aux membres de l'encadrement, il leur est conseillé d'en mettre un, sauf lorsqu'ils donnent la leçon ou qu'ils effectuent des exercices avec leurs élèves.
- **L'application de la distanciation physique** en dehors des situations d'entraînement **et des gestes barrières** en toutes circonstances est incontournable.
- **Les bouteilles de boisson sont strictement individuelles** et ne peuvent donc pas être partagées.
- Il est préférable de **limiter au maximum les déplacements intramuros**, tant dans leur distance que dans leur fréquence.

3. L'ORGANISATION DES LIEUX

a) La salle

La prévention passe par l'organisation de la fréquentation de la salle, laquelle implique :

- d'instituer un sens de circulation afin de fluidifier cette dernière et d'éviter autant que possible les croisements, y compris dans les couloirs d'accès ;
- d'interdire de stationner devant les portes d'entrée et de sortie ou dans les couloirs, a fortiori en groupe ;
- de n'autoriser la présence que des boxeurs et des entraîneurs, ce qui signifie que les parents ne peuvent pas assister aux entraînements ;
- d'aérer au maximum et en permanence la salle ;
- de favoriser une distance minimale entre les uns et les autres par une occupation homogène de l'espace ;
- de faire respecter de manière absolue les règles d'hygiène, à savoir :



CONTACT

Siège social:
6 rue St-Jacques
57300 HAGONDANGE
☎ 03 87 71 56 07
✉ cr06-ffb@ff-boxe.com

LIENS UTILES

Fédération Française de Boxe
Region Grand Est

- désinfecter régulièrement les poignées de porte, les toilettes et les douches ;
- pour chaque boxeu(r)se, se laver les mains avant et après l'entraînement, avoir ses propres gants et les désinfecter au début et la fin de la séance, ce qui implique que le club mette à disposition de ses membres des lingettes, du gel hydroalcoolique, un lavabo et du savon etc. ;
- désinfecter le matériel (sacs de frappe, poires, haltères, cordes à sauter...) après chaque utilisation ;

– d'attribuer provisoirement une paire de gants au boxeur ou à la boxeuse qui n'en possède pas, en attendant qu'il ou elle en fasse l'acquisition, sans oublier l'obligation de laver à chaque fois les bandages ;

– de programmer au maximum des entraînements en plein air, notamment pour ce qui a trait à la préparation physique (footing, musculation, corde à sauter...).

b) Les vestiaires

Pour ce qui est des vestiaires, **ils peuvent donc être ouverts**. En revanche, le **port systématique du masque** y est de mise pour tous, de même que le maintien de la distanciation physique autant que cela soit possible. Ce qui commande, au regard de la configuration des lieux, d'**exploiter au maximum tous les espaces adjacents**. Par ailleurs, les vestiaires doivent être **régulièrement nettoyés et désinfectés**. **Seules les personnes (athlètes, encadrants) dont la présence se justifie sont autorisées** à y pénétrer. Elles doivent y séjourner le moins longtemps possible.

Tout **cet arsenal arrêté par la Commission nationale médicale** de la FF Boxe vise à rassurer les adhérents et les parents des futurs licenciés à l'aube de cette nouvelle saison afin de leur garantir d'évoluer dans un environnement le plus propice possible à leur bonne santé.

Quel certificat médical pour la rentrée ?

Par **ALEXANDRE TERRINI**

Publié le **18.08.2020**

L'épidémie de coronavirus ne modifie aucunement les exigences en matière de certificat médical à produire par les licenciés de la FF Boxe. Petit rappel nécessaire.

Depuis l'entrée en vigueur de la loi de 2016 sur la modernisation de notre système de santé, la règle est connue : la présentation d'un Certificat d'absence de contre-indication (Caci) à la pratique sportive datant de moins d'un an est obligatoire lors de la prise de toute nouvelle licence puis tous les trois ans en cas de renouvellement de ladite licence dans la même discipline et sans interruption.

Voilà pour le principe général qui... ne s'applique pas au noble art. En effet, ces dispositions connaissent des exceptions, en particulier pour la boxe anglaise. C'est que la spécificité de la discipline commande que tous les licenciés de la FF Boxe, quelle que soit leur type de pratique (boxe loisir, boxe éducative assaut, boxe amateur, boxe professionnelle et même aérobixe), soient tenus de fournir, à chaque début de saison, un certificat médical (sous forme d'imprimé fédéral spécifique) dûment signé par un médecin et assorti, le cas échéant, de divers résultats d'examens selon la spécialité et l'âge du licencié. Rien ne change à ce niveau-là à l'entame de l'exercice 2020-2021.

Répondre à l'autoquestionnaire du CNOSF



CONTACT	LIENS UTILES
Siège social: 6 rue St-Jacques 57300 HAGONDANGE ☎ 03 87 71 56 07 ✉ cr06-ffb@ff-boxe.com	Fédération Française de Boxe Region Grand Est

Quid du Covid-19 dans ce contexte ? Bien évidemment, ledit certificat n'a pas à faire mention du fait que la personne a déjà ou pas contracté le virus, le secret médical étant, là comme ailleurs, de rigueur. En revanche, chacun est invité à faire preuve de bon sens et de civisme, par exemple, en répondant de lui-même à l'autoquestionnaire santé élaboré par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) lié à la reprise d'activité physique et sportive suite au confinement¹. Celui-ci comprend sept questions :

- avez-vous été diagnostiqué(e) positif(ve) au SARS-CoV-2 (Covid-19) ?
- Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19) ?
- Présentez-vous, ce jour, un ou des symptômes suivants (fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs) ?
- Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?
- Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?
- Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kilos ?
- Avez-vous été affecté(e) psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac) ?

En fonction du résultat à ce test, des comportements spécifiques sont à adopter :

- en cas de réponse négative à toutes les questions, il est possible de reprendre une activité physique et sportive encadrée.
- En cas de réponse positive à une ou plusieurs des quatre premières questions, il convient de consulter son médecin avant toute reprise d'activité physique et sportive.
- En cas de réponse positive à l'une des trois dernières questions, il est conseillé de privilégier une reprise progressive en commençant par de la marche pendant quatre à six semaines avant de retrouver une activité sportive proprement dite. Il ne faut consulter son médecin qu'en cas d'apparition d'une symptomatologie anormale à l'effort ou au repos (douleur, essoufflement, palpitations...).
- En cas de deux réponses positives à au moins deux des trois dernières questions, une consultation médicale est recommandée avant toute reprise d'activité physique et sportive.

Autant de préconisation qui valent pour les pugilistes, qu'importe leur niveau.



CONTACT

Siège social:
6 rue St-Jacques
57300 HAGONDANGE
03 87 71 56 07
cr06-ffb@ff-boxe.com

LIENS UTILES

Fédération Française de Boxe
Region Grand Est