



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

وزارة الشباب والرياضة

*Le Secrétaire Général*

الأمين العام

N° 1468 MJS/S.G

21 DEC 2020

Messieurs :

- Les Directeurs de la Jeunesse et des Sports
- Le Directeur Général de L'Office du Complexe Olympique Mohamed Boudiaf
- Les Présidents des Fédérations Sportives Nationales

**En communication a Madame et Messieurs les Directeurs des OPOW**

**Objet :** reprise des activités sportives en plein air.

**P.J :** Un (01) protocole de santé.

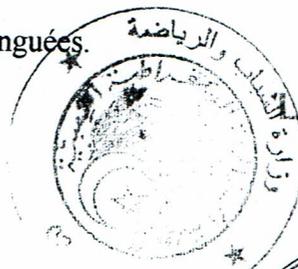
Dans le cadre de la reprise graduelle des activités sportives dans la situation de la pandémie du COVID-19 et après adoption du protocole sanitaire y afférent par le Conseil scientifique du suivi de l'évolution du Covid-19 du Ministère de la Santé, de la Population et de la Réforme Hospitalière, j'ai l'honneur de vous informer de la décision de reprise de la pratique de certaines activités sportives individuelles et de plein air, à travers l'ensemble des wilayas et wilayas déléguées et ce à compter du 22 décembre 2020.

Les activités sportives concernées par la reprise sont : Athlétisme – Cyclisme – Tennis – Aviron et canoë-Kayak - Voile – Sports Mécaniques – Tir sportif – Badminton- Triathlon –Ski et sport de Montagne- le Golf – Sports Equestres – Sports traditionnels, Sports pour tous.

Pour se faire, une action de coordination avec les secteurs concernés au niveau local devra être réalisée en vue de permettre le contrôle régulier de l'application du protocole sanitaire.

Notre priorité demeure la santé de la population et d'entamer un retour de la pratique sportive à la normale, d'une façon graduelle sous réserve de l'application stricte du protocole sanitaire y afférent. (ci-joint).

Veillez agréer, mes salutations distinguées.



Le Secrétaire Général

SBIA Nassim

**Ministère de la jeunesse et des sports  
Centre National de Médecine du Sport**

**Reprise des activités sportives en plein air**

**Expertise du Conseil Médical et Scientifique du CNMS**

**Recommandations**

**I. Considérations d'ordre médical :**

- Toute personne désireuse de prendre part à une activité sportive (début ou reprise) devra se soumettre à un examen médical, à l'issue duquel un certificat médical de non-contre-indication à la pratique lui sera délivré.
- Sensibilisation aux mesures d'hygiène et de prévention auxquels ils devront s'astreindre.
- Arrêt impératif de tout effort physique, et consultation médicale en cas d'apparition d'un symptôme.
- Eviter le recours à l'automédication.

**II. Entraînement et reprise des activités sportives individuelles en plein air :**

**1. Considérations globales :**

- Strict respect des mesures de distanciations physique et sociale (accolade et embrassades interdits) ;
- Port du masque obligatoire avant et après la séance d'entraînement (à retirer lors de la séance) ;
- Le Coach devra s'équiper d'un matériel de protection (masque, visière, écran plexiglass...) ;
- **Accès aux vestiaires et aux douches interdits**, il convient d'adopter le concept du « get in, train and get out » : le sportif vient déjà habillé aux entraînements, il se changera et prendra sa douche chez lui ;
- Les sanitaires doivent obéir aux mesures à des règles strictes de désinfection et de nettoyage (milieu propice à la transmission virale).
- Respect des règles d'or d'entraînement sportif, édités par le club, des cardiologues du sport.

- Mesures de protection :
  - ✓ Port de masque de protection, sauf au cours de l'activité physique.
  - ✓ Lavage des mains ou frictions au gel hydro-alcoolique fréquent (toutes les 30 mn).
  - ✓ Prise de la température corporelle avant le début de la séance.
  - ✓ Respect des mesures de distanciations sociales
  
- Concernant le lieu d'entraînement
  - ✓ Plein air
  - ✓ Marquage du parcours de circulation, notamment pour l'arrivée et départ ;
  - ✓ Mise en place de poubelles pour le dépôt des masques usagés ;
  - ✓ Gestion de flux et du nombre de personnes accèdent aux sites ;
  
- Durant la séance d'entraînement :
  - ✓ Progressivité de l'entraînement en durée et intensité, qui devra rester modérée avec prospection de tout entraînement intensif supérieur à 80% VMA.
  - ✓ Maintien d'un bon niveau d'hydratation (bouteilles d'eau strictement individuelles).
  - ✓ Entraînement à l'air libre avec distanciation entre chaque deux individus (à appliquer à tous coach et sportifs...) ;
    - Au moins dix mètres lors de la pratique de footing/courses/vélo ;
    - Au moins 02 m en cas d'effort statique (exemple : yoga, stretching.)
    - Au moins 04 m entre chaque sportif en cas d'effort dynamique ;
    - Ces distances sont à augmenter par temps venteux.
  - ✓ chaque coach peut encadrer un maximum de vingt (20) personnes ;
  - ✓ Tapis de sol et matériel d'entraînement individuels.

