

## Référentiel national pour la reprise des Structures FFS du Programme d'Accession au Haut Niveau Surf (PPF 2016/20)

Le surf est un sport individuel de pleine nature se pratiquant dans un environnement naturel : l'océan. La pratique du surf a des vertus avérées sur la santé. L'espace naturel permet de respecter la distanciation pour la pratique de l'activité. Pour des raisons de sécurité un espace de plus de 2 mètres entre les surfeurs fait partie de la culture et des recommandations déjà habituellement appliquées.

Pour son activité le surfeur ne fait que traverser la plage et utilise l'océan comme un équipement sportif (concept de plage dynamique). Toute son activité se passe dans l'eau. Toutefois, dans le cadre des structures, l'entraîneur est le plus souvent sur la plage. Des retours individuels, brefs et limités seront à prévoir en respectant les gestes barrières.

En complément des interactions limitées entre individus, dans le contexte du Covid 19, les structures vont prendre des mesures exceptionnelles afin de garantir l'intégrité physique de leurs athlètes.

Les éducateurs sportifs diplômés d'Etat, en plus de leurs missions de prévention sur la sécurisation de l'activité nautique se feront les ambassadeurs des bonnes pratiques à tenir concernant le Covid 19 auprès des athlètes.

### **Structures du Programme d'Accession au Haut Niveau Surf :**

- Sections sportives scolaires.
- CLÉ.
- Pôles Espoir.
- Pôle France relève.
- CRÉ Jeune.

### **Recommandations Covid 19 jusqu'à nouvel ordre :**

#### **Directives médicales préalables à la reprise**

- En l'absence d'une visite médicale obligatoire, réaliser un questionnaire simple afin de détecter les sportifs ayant été atteint par le Covid 19 ou en contact récent avec des personnes malades.
- Vérification de la température par les familles (inférieure à 37,8° pour pouvoir participer à un entraînement).
- Afficher les gestes barrières du gouvernement et ceux spécifiques aux structures Surf. Les faire respecter : éduquer, responsabiliser.

### **Accueil des athlètes**

- Port du masque obligatoire pour les sportifs, entraîneurs dans les espaces confinés et distanciation de 2 m minimum en extérieur et en absence de masque.
- Gel hydro alcoolique ou point d'eau et savon à disposition : lavage des mains très régulier.
- Nettoyage et désinfection du point d'accueil avant chaque entraînement et particulièrement les objets fréquemment touchés.
- Affichage des numéros d'urgence, des gestes barrières et de la conduite à tenir en cas de symptômes.

### **Equipement et matériel**

- L'utilisation des vestiaires est interdite jusqu'à nouvel ordre.
- Gel hydro alcoolique ou point d'eau et savon à disposition : utilisation très régulière, notamment avant et après avoir été en contact avec un objet fréquemment touché.
- Equipement en extérieur : distanciation de 2 m.
- Chaque athlète doit avoir son équipement et son matériel personnel : serviette, planches, leashes, dérives, wax, combinaisons, lycras, chaussons et petit matériel.
- Concernant la préparation physique, chaque athlète doit avoir son matériel individuel : serviette, tenue de rechange, gourde, tapis et autres.
- En règle générale, il est strictement interdit de prêter son matériel ou de rentrer en contact avec celui des autres. Nettoyage obligatoire de la serviette, des vêtements de sport et des objets suspectés d'être entrés en contact avec autrui ou d'autres objets.
- Le matériel fourni par le préparateur physique (fortement déconseillé dans un premier temps) doit être nettoyé et désinfecté avant chaque utilisation. Il ne doit pas être échangé au cours de la séance.

### **Transports vers les lieux d'entraînement**

- Privilégier lorsque c'est possible l'utilisation des moyens de transport personnels : vélo, véhicules de la famille, voiturette, scooter ou autres.
- Transport collectif à éviter ou à limiter.
- Ces modes de transport ne sont pas de la responsabilité de la structure.

### **Lorsque l'utilisation du minibus est incontournable :**

- Nettoyage et désinfection de l'intérieur du véhicule et particulièrement les parties fréquemment touchées avant utilisation.
- Mise à disposition de gel hydro alcoolique et utilisation très régulière.
- Port du masque et des lunettes obligatoires à l'intérieur du véhicule.
- Réduction du nombre de passagers pour augmenter la distanciation (6 personnes maximum dans un véhicule 9 places : 2 maximum par banquette chauffeur compris).
- Les affaires personnelles devront être laissées sur la banquette utilisée pendant le déplacement et ne pas rentrer en contact avec celles des autres.
- Distanciation de 2 mètres respectée lors du rangement et la récupération des planches ; lors de l'entrée et la sortie du minibus ; lorsque les athlètes se changent.

## **Entraînement sur l'eau**

- L'entraîneur est sur la plage pendant la durée de la séance (sauf cas particuliers) : se signaler en cas de présence d'un représentant des autorités locales.
- Distanciation obligatoire de 2 mètres entre les athlètes, avec les autres pratiquants et avec l'entraîneur notamment lors des retours sur le sable ou lors du passage d'une consigne (individuel, bref et limité).
- Le port du masque par l'entraîneur est à sa discrétion.
- Aucun contact physique entraîneur/athlète pour aider à la correction d'un mouvement (sauf en cas d'urgence).
- Le retour vidéo doit se faire à posteriori par envoi de la séquence à l'athlète avec des commentaires ou en visio conférence.
- La présence des parents ou des proches est interdite sur les sites d'entraînement.

## **Préparation physique**

- Recommandations jusqu'au 2 juin : pratique en extérieur ; sans matériel fourni par le préparateur physique ; 10 personnes maximum.
- Distanciation obligatoire de 4 mètres (soit plus de 6 m<sup>2</sup> par personne) entre les athlètes et avec le préparateur physique : activité ; retours et passation de consigne.
- Espacement de 10 m pour la course ou le vélo « en ligne » ; 5 m pour la marche rapide.
- Aucun contact physique entraîneur/athlète pour aider à la correction d'un mouvement (sauf en cas d'urgence).
- Dans un premier temps, le préparateur propose des exercices qui nécessitent uniquement le matériel personnel des athlètes.
- A partir du 2 juin, nous étudierons la possibilité de pratique en salle avec une augmentation de la distanciation (10 m<sup>2</sup> par personne).
- La présence des parents ou des proches est interdite sur les sites d'entraînement.

## **Pistes de travail en faveur d'un entraînement à distance en cas d'impossibilité de présence physique :**

### **Entraînement sur l'eau**

- Travail technique sur un thème défini avec l'entraîneur (fiche d'évaluation et cycle concerné) : retour des sensations et réussites ; au mieux possibilité d'être filmé pour un retour vidéo avec l'entraîneur à distance ; propositions de remédiations par l'entraîneur en fonction de l'évolution du thème ; changement de thème après automatisation du geste juste.
- Ne pas oublier la variété des manœuvres et le travail de l'innovant en augmentant au fur et à mesure le pourcentage de réussite (travail possible en parallèle).
- Inclure progressivement un travail spécifique sur le technico-tactique à l'approche des compétitions. Retours avec l'entraîneur en visio conférence et en utilisant la vidéo lorsque c'est possible.
- En règle générale, privilégier des sessions courtes et qualitatives avec des pauses.

## **Préparation physique**

- Travail en autonomie régulier sur les routines intégrées (respiration, stretching, gainage, circuit training).
- Travail en autonomie en utilisant les documents fournis par Xavier Mondenx et/ou préparateurs physiques des structures (retours et contrôles réguliers).
- Utilisation des séquences vidéo de préparation physique disponibles sur le site surfingfrance et sur le logiciel mycoach FFS (Xavier Mondenx).
- Séances de préparation physique dirigées en visio conférence.

## **Autres outils**

- Initiation à et/ou travail de la méditation en pleine conscience à distance.
- Initiation à et/ou travail de la visualisation à distance : acquisitions et corrections techniques ; préparation à la compétition.
- Transferts sur d'autres supports dont la pratique est autorisée.

## **Résumé des recommandations pour les structures**

- ✓ **Respect du concept de plage dynamique (retours individuels, brefs et limités lorsque que l'entraîneur doit rester sur la plage).**
- ✓ **Activités et équipement en extérieur ; groupe de 10 personnes maximum ; sans matériel fourni par l'entraîneur.**
- ✓ **Application des gestes barrières du gouvernement et en particulier le lavage des mains très régulier (mise à disposition de gel hydro alcoolique par les structures).**
- ✓ **Règles de distanciation : 2m en extérieur ; 4 m pour la préparation physique ; port du masque dans les espaces confinés ou quand la distanciation d'au moins 1 m n'est pas possible.**
- ✓ **Utilisation exclusive de son matériel personnel : pas de prêt, de contact avec le matériel d'autrui.**
- ✓ **Privilégier l'utilisation des transports personnels.**
- ✓ **Nettoyage et désinfection des points d'accueil, des minibus et affaires personnelles avant utilisation.**