

De: Gironde Ufolep <ufolep33@gmail.com>

Objet: Sport et confinement

Date: 20 mars 2020 à 14:08:49 UTC+1

À: undisclosed-recipients::;

Bonjour à tous,

Nous espérons que vous, vos adhérents et leur entourage se portent au mieux en cette période peu évidente à gérer.

Nous voulions vous apporter des précisions sur la notion de confinement en lien avec le sport.

L'article 1er du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements précise notamment alinéa 5 que sont autorisés :

- les déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes à l'exclusion de toutes pratiques sportives collectives {...}.

QU'EST CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Pour être très très clair :

À l'extérieur de chez vous, vous êtes autorisé exclusivement à pratiquer une activité physique PÉDESTRE seul (marcher ou courir).

La distance autorisée est de 2 km MAXIMUM. (source : ministère des sports via son réseau twitter).

IMPORTANT : l'activité cycliste n'est pas considérée par le ministère des sports comme une activité rentrant dans le cadre du décret du 16 mars comme déplacement brefs à proximité du domicile. Vous ne pouvez pas et ne devez pas sortir à vélo pour vous dire "tiens j'irai bien faire un peu de sport" en pensant que ça rentre dans le cadre du décret.

À l'intérieur de votre domicile ou sur votre propriété (jardin, cour intérieur...), vous êtes autorisé à vous maintenir en forme par le biais d'activités de la forme type yoga, fitness, cardio training, gymnastique douce...

Vous pouvez également courir dans votre maison, balcon, jardin MAIS ATTENTION pas plus de 2km également

Si vous avez sur votre propriété un plan d'eau avec un paddle ou un kayak et que vous vous dites "tiens j'irai bien naviguer pour faire un peu de sport" NON

ce n'est pas possible, le ministère des sports vient d'interdire les loisirs nautiques. La pêche est également interdite.

Si vous avez sur votre propriété un cheval et que vous vous dites, "tiens j'irais bien faire un peu d'équitation pour faire un peu de sport" NON ce n'est pas possible.

MAIS POURQUOI toutes ces interdictions alors qu'un décret précise que nous pouvons faire un peu de sport ?

Le gouvernement (encore pour le moment) a pris la position de permettre aux français de rester un minimum en forme car nous connaissons tous la capacité de notre société actuelle à se sédentariser surtout quand nous sommes confinés malbouffe et inactivité).

Cependant, il y a 2 objectifs à ces restrictions :

1/ Ne pas propager le virus par le biais de nos déplacements,

2/ Éviter par le biais d'une pratique sportive communément acquise le risque de blessure qui pourrait nécessiter l'intervention des secours et de fait mobiliser du personnel soignant.

Voilà pourquoi, le footing de plus de 2 km n'est pas autorisé : vous ne pouvez donc pas faire 10KM même dans votre jardin

Voilà pourquoi : le cyclisme est interdit. Cependant si c'est votre unique mode de déplacement pour faire vos courses, c'est autorisé.

Voilà pourquoi : le surf sur nos plages a été interdit, au regard de l'absence du risque 0 de blessure et d'accident, même si vous étiez seul sur l'eau.

ET MAINTENANT ?

Il est bien entendu que nous ne devons pas juger les décisions prises mais les appliquer car même si certaines pourront vous paraître exagérées ou inadaptées elles sont destinées à l'ensemble de la population sans distinctions de lieu géographique, de type d'habitations...toutes ces mesures sont dans l'intérêt de la préservation de la santé des français pour limiter et endiguer la propagation du virus.

Nous voulions vous apporter ces précisions car des verbalisations avec amende de 135€ ont déjà été données pour les situations citées précédemment.

Soyez donc INVENTIF avec vos enfants, n'hésitez pas à leur créer des parcours de motricité dans le maison. Des parcours, où le but serait de

monter-descendre sur support à hauteur raisonnable, sauter à pieds joints, faire du cloche-pied, jeter une balle avec précision, attraper un objet et le déplacer, faire des jeux de guidage en aveugle...

Vous avez toutefois, le droit de pratiquer des sports variés avec les membres qui partagent le confinement avec vous dans le même foyer (badminton, tennis de table, passes de foot, tir aux buts...).

Mais soyez là aussi inventif si nécessaire :

- tennis de table avec une balle et des casseroles sur la table de salon
- mini basket en envoyant des boules de papiers dans la passoire pour les pâtes,

...

Le site du ministère des sports regroupe des propositions d'activités.

Vous trouverez en pièce jointes de ce mail 2 articles du Figaro intéressants :

https://sport24.lefigaro.fr/scan-sport/actualites/pourquoi-le-velo-n-est-pas-autorise-par-le-gouvernement-997163?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR2e3fFbpUUmL9DUNGefIBlvNSfq8NgY2w5PCcilbiTugPFozNDbwDzNm9A#Echobox=1584636871

<https://sport24.lefigaro.fr/scan-sport/actualites/le-gouvernement-annonce-limiter-les-footings-a-2km-997124>

En espérant vous avoir apporté des réponses à des questions que vous vous posiez.

Restez bien chez vous, bougez pour votre santé.
Bon courage à tous.

Bien cordialement

Le comité UFOLEP Gironde

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP GIRONDE

Château Betailhe - 72 avenue de l'église romane 33370 Artigues près
bordeaux

Tél : 05.56.79.00.22 Site Internet <http://www.cd.ufolep.org/gironde>

Suivez nous sur [FACEBOOK](#) et [TWITTER](#)