



# PRÉFET DES HAUTES- ALPES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **CORONAVIRUS Covid-19** Reprise des activités sportives

Gap, le 10/05/2020

Dans la continuité des annonces du Premier ministre le jeudi 7 mai, Martine CLAVEL, préfète des Hautes-Alpes, rappelle qu'il sera possible de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air à partir du 11 mai. La pratique d'une activité physique et sportive répond à un enjeu de santé publique. Elle est un facteur de bien-être.

Ces activités pourront se faire :

- Sans limitation de durée de pratique ;
- Sans attestation ;
- Dans une limite de distance du domicile inférieure à 100 km ;
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum ;
- En extérieur ;
- Et sans bénéficier des vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités de plein air.

### **Les critères de distanciation spécifiques entre les personnes**

Néanmoins, ces pratiques devront respecter les règles de barrière sanitaire, dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire du territoire des Hautes-Alpes. Ainsi, **une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable** à la pratique de l'activité physique.

Devront être respectés les critères de distanciation suivants :

- une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour la pratique du vélo et du jogging ;
- une distance physique suffisante d'environ 4m<sup>2</sup> pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple

**Des spécifications complémentaires en fonction des activités seront fournies prochainement par le ministère des sports et par chaque fédération et ligue sportive.**

Les activités sportives qui ne permettent pas cette distanciation (sports collectifs, sport de combat) ne pourront pas reprendre dans l'immédiat. Le Gouvernement fera un nouveau point d'étape d'ici au 2

### **Bureau de la communication et de la représentation de l'État**

04 92 40 48 10  
[pref-communication@hautes-alpes.gouv.fr](mailto:pref-communication@hautes-alpes.gouv.fr)  
Préfecture des Hautes-Alpes

juin pour évaluer les modalités de reprise des pratiques sportives en salle et des disciplines qui nécessitent un contact.

Enfin, les règles définies pour l'ensemble des Français **valent pour les sportifs de haut niveau et professionnels** qui pourront reprendre une activité à haute intensité à partir du 11 mai mais exclusivement dans une logique individuelle et dans le respect strict des règles de distanciation.

### **Reprise progressive de l'activité physique : attention aux blessures !**

Après une période de deux mois de confinement, cette phase de reprise de l'activité physique devra s'inscrire **dans une démarche progressive pour éviter les blessures**. Il est en effet important d'augmenter de **manière progressive l'intensité et la fréquence de votre reprise sportive, en fonction de votre niveau de pratique antérieure et de la durée de la pause qui est intervenue**.

Par ailleurs, la préfète des Hautes-Alpes souhaite sensibiliser les pratiquants **aux risques d'accidents** et rappeler **les règles de bonne conduite**. Quelle que soit votre activité, respectez toujours les autres pratiquants. Randonneurs, bikers, trailers : tous passionnés de nature, tous respectueux de l'autre !

### **Quelques consignes essentielles de sécurité à respecter avant et pendant votre sortie en montagne**

- Choisissez votre itinéraire en fonction de votre condition physique et de votre expérience.
- Adaptez votre itinéraire aux difficultés rencontrées : dénivelé, terrain, météo...
- Privilégiez des sorties qui ne dépassent pas la journée.
- Vérifiez que les conditions sont réunies pour pouvoir partir en toute confiance : équipement, bonne condition physique, météo du jour favorable et terrain praticable...
- Soyez particulièrement vigilant avec les enfants.

L'observation de ces règles de sécurité et de bonne pratique est d'autant plus importante après une pause brutale de l'activité physique.

Retrouvez des **conseils pour les activités de montagne et de randonnée pédestre** sur :

- <https://preventionete.sports.gouv.fr/>
- <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/pratique-securite/Pratiquer-l-ete/Sports-de-montagne-15239>
- [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## **Bureau de la communication et de la représentation de l'État**

04 92 40 48 10

[pref-communication@hautes-alpes.gouv.fr](mailto:pref-communication@hautes-alpes.gouv.fr)

Préfecture des Hautes-Alpes