



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Coronavirus COVID-19**

**Du 11 mai au 02 juin 2020**

# **GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**

Post-confinement  
lié à l'épidémie de Covid-19

**Édition au 11 mai 2020**



# SOMMAIRE

---

<b>ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS</b>	<b>4</b>
<b>I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS</b>	<b>7</b>
<b>II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	<b>10</b>
<b>III. FICHES SPORT PAR SPORT</b>	<b>15</b>
ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS	15
AÉROMODÉLISME	16
AÉRONAUTIQUE	18
AÉROSTATION	20
ATHLÉTISME	21
BALL TRAP ET TIR À BALLE	23
CANOE-KAYAK	25
CHAR À VOILE	27
COURSE D'ORIENTATION	29
CYCLISME	31
CYCLOTOURISME	33
DANSE	35
ÉQUITATION	36
FLYING DISC	38
GOLF	40
HANDISPORT	42
HÉLICOPTÈRE	44
LONGUE PAUME	47
MONTAGNE ET ESCALADE	49
MOTOCYCLISME	52
MOTONAUTIQUE	54
NATATION	56
PARACHUTISME	57
PÊCHES SPORTIVES	59
PELOTE BASQUE	60
PENTATHLON MODERNE	61

# ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS



**Roxana Maracineanu**  
Ministre des Sports

Le sport est à la fois un enjeu et un symbole. Un enjeu de santé, de bien-être, d'éducation, de cohésion sociale mais aussi un symbole de liberté.

Pendant le confinement, et quoique limitée, la pratique d'une activité physique est restée possible à titre dérogatoire. Elle est aussi entrée dans le quotidien de beaucoup de Français à domicile.

Alors que s'ouvre une première phase de déconfinement à partir du 11 mai et jusqu'au 2 juin, j'ai proposé que les Français puissent à nouveau pratiquer des activités physiques et sportives de manière individuelle et en extérieur uniquement.

C'est un premier pas vers un retour à une vie sociale qui doit s'effectuer avec prudence. Il va permettre progressivement à chacune et chacun de reprendre son sport, sa passion, seul ou avec l'aide de son club.

Au-delà, le sport doit contribuer à la réussite de la sortie de confinement de notre société toute entière. C'est pourquoi, je compte sur les clubs et les éducateurs sportifs pour se rapprocher de leur collectivité et des écoles de leur territoire afin de soutenir les enseignants et les familles lors du retour des enfants à l'école.

Mais n'oublions pas que nous sommes toujours dans une situation de crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera long. Il le sera encore davantage si nous ne sommes pas rigoureux dans l'application stricte des gestes barrières et des règles de distanciation physique.

Ce guide a été réalisé avec le concours des fédérations sportives pour vous accompagner dans la manière de pratiquer votre sport durant cette période du 11 mai au 2 juin.

Mon conseil est de reprendre progressivement. Après deux mois de confinement et même si vous avez pratiqué du sport à la maison ou à l'extérieur, il est nécessaire d'être précautionneux pour éviter les blessures. N'hésitez donc pas à demander l'avis ou l'accompagnement d'éducateurs professionnels pour reprendre sûrement et en cas de doute sur votre état de santé, consultez un médecin.

La santé est notre bien le plus précieux. Et le sport a un rôle clé pour la garder, la retrouver. La crise du covid-19 nous a fait prendre conscience de l'importance d'être en bonne condition physique pour lutter contre le virus.

Alors, c'est le moment, plus que jamais, de se remettre au sport, de motiver nos proches, voisins, enfants, parents à pratiquer une activité physique. A une intensité raisonnable bien sûr et en respectant les règles sanitaires qui figurent dans ce guide. Le sport n'est pas comme on veut bien le dire souvent synonyme d'effort ou de douleur. Le sport, c'est du plaisir, du bien-être et un formidable moyen de se sentir bien et confiant en soi.

Remettons-nous en mouvement de manière responsable, progressivement, prudemment mais sûrement. Nous avons notre destin entre les mains.

Roxana MARACINEANU

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE



# I. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT LIÉ À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS

## A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de covid-19

(à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel)

- 1.** Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise.** La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
- 2.** Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
- 3.** Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il **est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
- 4.** Pour tous les sportifs, il est **recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

### RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONDITIONS ET LES MODALITES DE REPRISE DES APS FIXEES PAR LE GOUVERNEMENT :

- Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
- Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

## B. Les règles de distanciation physique

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant

## C. Les mesures barrières doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...);
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

## ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

## SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport\* ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- **NE PAS S'AUTOMÉDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

[\\*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

# RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES





## II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

### A. Une stratégie nationale

La stratégie nationale de déconfinement été annoncée par le Premier ministre le mardi 28 avril 2020. S'appuyant sur trois principes (protection, progressivité et adaptation locale) et un triptyque (protéger, tester, isoler), un premier train de mesures s'appliquera pour une période de trois semaines (11 mai / 2 juin), rythme que le gouvernement souhaite adopter pour étendre progressivement les différentes mesures en fonction de l'évolution des indicateurs épidémiques. Les modalités pratiques de cette stratégie viennent d'être précisées jeudi 7 mai.

Pour ce qui concerne la vie sociale, et plus particulièrement des activités sportives, les mesures annoncées sont les suivantes :

- il sera possible de **pratiquer une activité sportive individuelle en plein air**, dans le respect des règles de distanciation sociale, en abandonnant la limite d'évolution d'un kilomètre autour du domicile,
- les **sports collectifs**, les **sports de contact** et les **sports pratiqués en lieux couverts** ne seront **pas autorisés** ;
- les **rassemblements** organisés sur la voie publique ou dans les lieux privés, parce qu'ils peuvent être sources de propagation du virus, seront **limités à 10 personnes** ;
- les **plages** demeureront **inaccessibles** jusqu'au 2 juin, sauf demande expresse des maires formulées auprès des préfets ;
- les **parcs et jardins publics** ne pourront ouvrir que **dans les zones où le virus ne circule pas de façon active** ;
- les **grandes manifestations** (sportives, culturelles, événementielles) regroupant **plus de 5000 personnes** ne pourront **pas être programmées avant septembre**,
- la **saison sportive 2019/2020 des sports professionnels**, notamment le football, **ne pourra pas reprendre**.

### B. Une reprise individualisée des activités physiques et sportives

Le ministère souhaite accompagner les différentes fédérations sportives, et les associations qu'elles regroupent, dans la déclinaison de ces mesures au plan local, tout en réaffirmant que la santé des pratiquants et des sportifs doit demeurer la préoccupation principale de tous.

Il rappelle également la nécessité pour les Français de pratiquer une activité physique et sportive tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun. La pratique d'une activité physique et sportive est un enjeu de santé publique d'autant plus important que la crise sanitaire que nous traversons implique une augmentation de la sédentarité et de l'inactivité physique

Néanmoins, sur les recommandations du Haut Conseil de Santé publique, une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable à la pratique de l'activité physique. Les activités sportives **individuelles** pourront donc se faire :

- en extérieur,
- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés),
- sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation,
- dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile,
- en limitant les **rassemblements** à 10 personnes maximum,

- et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Ainsi, il est recommandé que les activités individuelles se limitent aux activités se pratiquant avec un matériel personnel (ni échangé, ni partagé, quelle que soit sa nature). Si le cadre de l'activité impose un matériel à usage collectif, il fera l'objet d'un protocole d'hygiène écrit et contrôlé par le responsable de la structure.

Lorsque certaines activités sportives individuelles extérieures se pratiquent en présence d'autres personnes, les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à dominante statique (4 m<sup>2</sup>), et un écartement latéral d'1,50 m et adopter des règles de maniement de l'équipement partagé propres à chaque activité.

La reprise des activités physiques sportives à destination des enfants scolarisés et celle des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels relèvent de dispositifs spécifiques.

Par ailleurs, pour les personnes en situation d'affection de longue durée qui sont engagées dans un parcours de soin proposant des activités physiques adaptées, celles-ci doivent pouvoir reprendre dans le respect des précautions sanitaires générales et des prescriptions médicales prévues.

Il est souligné que l'enjeu principal de cette première phase de reprise d'activité est bien de concilier le retour progressif aux activités sociales tout assurant la protection vis-à-vis des risques permanents de contamination par le virus du Covid-19. Dans ce contexte, il convient de préciser comment doivent **se conjuguer** les principes **d'activité individuelle et de rassemblement**.

Par rassemblement limité à 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure **des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché** sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés), devant eux-mêmes respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

## C. Des disciplines sportives non autorisées

Certaines disciplines sportives, parce que leurs règles de jeu ou bien les espaces dans lesquels elles sont pratiquées augmentent les risques de contagion, ne pourront pas être pratiquées pendant cette première phase de déconfinement. Il s'agit des **sports collectifs**, des **sports de combat et/ou de contact** et des **sports pratiqués en lieux couverts**.

Pour autant, et parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible.

**LISTE DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS SPORTIVES NON AUTORISÉES ET PRATIQUE ALTERNATIVE POSSIBLE**

ACTIVITÉS SPORTIVES	SPORTS DE SALLE	SPORTS COLLECTIFS	SPORTS DE COMBAT / SPORTS DE CONTACT	ALTERNATIVE À LA PRATIQUE
Aïkido et aikibudo			X	<p>Pour ces disciplines non autorisées, les activités de type préparation physique généralisée et/ou de développement d'habiletés motrices individuelles (gestuelle) peuvent être envisagées et proposées par les associations ; les activités envisagées devront s'inscrire dans le respect des consignes sanitaires générales : activités d'extérieur à effectifs limités (10), absence de contacts interpersonnels, absence d'échange, de partage ou de transmission d'un matériel quelconque (ballon par exemple), respect de l'ensemble des dispositions évoquées dans le présent guide (distanciation entre participants, registre des participants, aptitude médicale...)</p>
Badminton	X			
Balle au tambourin		X		
Ballon au poing		X		
Base-ball Softball		X		
Basket-ball		X		
Billard	X			
Bobsleigh			X	
Bowling	X			
Boxe			X	
Course camarguaise			X (activité de groupe)	
Course landaise			X (activité de groupe)	
Curling	X			
Double Dutch			X (espace rapproché)	
Echecs			X (espace rapproché)	
Escrime			X (espace rapproché)	
Football		X		
Football américain		X		
Force	X			
Gymnastique	X			
Haltérophilie	X			
Handball		X		
Hockey (en salle ou sur gazon)		X		
Hockey sur glace		X		
Jeu de paume	X			
Joutes			X (équipage)	
Judo			X	
Karaté			X	
Kick boxing et muay thai			X	
Lutte			X	
Patinage sur glace	X			
Polo		X		
Roller hockey / Rink hockey		X		
Rugby		X		
Savate Boxe Française			X	
Squash	X			
Taekwondo			X	
Tennis de table	X			
Twirling bâton	X			
Volley-ball		X		
Water-polo		X		

## D. Des adaptations locales nécessaires

L'un des trois principes retenus pour déployer la stratégie nationale de déconfinement est celui de l'adaptation locale. Parce que le virus ne circule pas de façon homogène sur l'ensemble du territoire, parce que les lieux de pratiques de certains territoires relèvent d'environnements naturels spécifiques et enfin parce que l'utilisation d'équipements

sportifs nécessaires à la pratique sportive relèvent de la responsabilité de collectivités librement administrées, des décisions locales viendront compléter les mesures nationales. Il appartiendra à tous les pratiquants de s'y conformer strictement.

## E. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m<sup>2</sup> pour chaque personne.
- En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- L'utilisation par les pratiquants de leur propre équipement de protection individuelle et de leur matériel de pratique, et pas d'échange de matériel, outillage, entre pratiquants sans désinfection préalable.
- L'enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.
- L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

## F. Pour aller plus loin

Toutes les activités sportives autorisées et mises en place par les fédérations sportives agréées ou délégataires sont présentées en annexe avec un lien vers les sites fédéraux.

# FICHES SPORT PAR SPORT



ACTIVITÉ SPORTIVE

**ÉQUITATION**

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- Reprise des activités en centres équestres et en poney clubs à partir du 11 mai

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- Tout public capable de monter en selle de façon autonome

**LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :**

- Toutes les activités équestres en extérieur.
- Toutes les pratiques en carrière couverte (manège non entièrement clos de murs)

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE  
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

**Mesures générales**

- Information et signalétique :
  - panneaux d'information à disposer aux entrées des espaces d'activités afin d'expliquer clairement les indications pour éviter tout contact physique.
  - prévoir un sens de circulation des personnes et des cavaliers avec flèches peintes au sol.
- Précautions sanitaires :
  - les cavaliers doivent se présenter avec casques, masques et gants personnels,
  - prévoir un lavabo extérieur avec savon, après le parking et exiger le lavage de mains à l'arrivée et au départ de chaque personne,
  - gel hydro-alcoolique à disposition de tous et en permanence,
  - boîtes de masques à disposition,
  - nettoyage et désinfection régulier des toilettes,
  - chaque enseignant se présente avec son propre matériel et prend en charge un groupe dédié.

- Organisation :
  - respect constant des règles de fréquentation de la structure :
    - distanciation interpersonnelle (4m<sup>2</sup> /personne en statique, 10 mètres d'intervalle entre les montures en déplacement),
    - absence de rassemblement de plus de 10 personnes (cavaliers + encadrement) dans tout ou partie de la superficie du centre,
  - prévoir un point d'information par les enseignants avant chaque reprise rappelant les gestes barrières et les règles de distanciation,
  - limiter l'accès à l'établissement aux seuls pratiquants,
  - prévoir des plannings séparés pour la pratique collective (10 personnes maximum encadrant compris) et la pratique individuelle notamment des pensionnaires d'équidés,
  - organiser le parking pour favoriser la bonne circulation des personnes,
  - prévoir un accueil extérieur des cavaliers,
  - privilégier les appels téléphoniques et le site du club pour diffuser les informations,
  - fermer les club-houses,
  - prévoir des poubelles à pédales pour jeter masques et gants ; les vider tous les jours,
  - prévoir des attaches pour les chevaux sur le lieu de pratique de l'équitation,
  - nettoyer les cuirs entre chaque reprise avec du savon.
- Consignes cavaliers :
  - ne se présenter que lorsque l'accueil est organisé,
  - respecter les horaires de reprises à l'arrivée et au départ,
  - respecter strictement les mêmes gestes barrières que dans tous les autres espaces publics,
  - éviter tout contact physique,
  - se présenter en tenue d'équitation, propre, lavée à 60°,
  - porter un masque en arrivant et en partant du C.E.,
  - prévoir des gants,
  - se laver les mains en arrivant et en partant,
  - utiliser le gel hydro-alcoolique mis à disposition,
  - suivre la signalétique du club pour assurer les mesures de distanciation,
  - respecter les règles de circulation marquées au sol,
  - respecter les plannings pour la pratique collective et la pratique individuelle,
  - venir avec son propre matériel notamment de pansage, ne pas le partager, le laver à 60°,
  - privilégier les appels téléphoniques et le site du club pour prendre connaissance des informations,
  - prévoir sa gourde d'eau.

Dans le respect de ces données générales, vous pouvez retrouver la fiche des recommandations médicales fédérales ainsi que des précisions complémentaires, relevant également de la responsabilité fédérale, sur le site internet de la fédération : <https://www.ffe.com/>

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

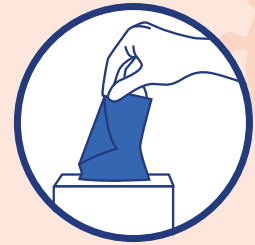
# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



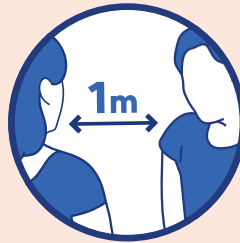
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Eviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



COVID-19

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
**ou** s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



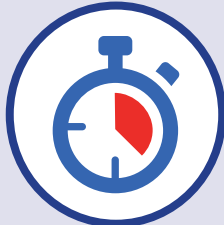
**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



## LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



# CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,  
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
PRIVILÉGIER LES PRODUITS  
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



**VRAIE SOLUTION :**  
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS LES TOILETTES



**VRAIE SOLUTION :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
BRÛLER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX



**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

Retrouvez toutes nos infos sur :  
**sports.gouv.fr**

