



DOCUMENT DE TRAVAIL

PROTOCOLE ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL HAUTE PERFORMANCE

Direction Technique Nationale

Direction de la Performance et des Equipes de France

19 mai 2020



1. Cible

Joueuses et joueurs de basketball (SHN) des équipes de France qualifiées pour les JOP Tokyo 2021 (5x5).

Joueuses et joueurs 3x3 (SHN) des équipes de France qualifiées pour le Tournoi de Qualification Olympique des JOP Tokyo 2021.

Joueuses et joueurs 5x5 & 3x3 sur liste SHN du Ministère des Sports (Elite et Relève).

2. Lieu et accueil des athlètes et staffs

Lieu :

Pôle France Basketball à l'INSEP – 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris.

Le Pôle France Basketball est fermé au public. La présence éventuelle des représentants de la presse est soumise à l'accord de l'INSEP.

Accueil des athlètes et des staffs :

Accord nécessaire du Directeur Technique National et/ou du Directeur de la Performance et des Equipes de France pour bénéficier du dispositif.

Une demande préalable par l'athlète et son staff est à formuler auprès du Directeur du Pôle France Basketball précisant en particulier le planning souhaité des activités avec horaires précis ainsi que les lieux de pratique et de soins à l'intérieur de l'INSEP (cf. *annexe 1*).

L'accueil de l'athlète et du staff sera effectué par le Directeur du Pôle France Basketball – Responsable de Pôle vis-à-vis de l'INSEP ou, par son représentant désigné par ses soins.

3. Protocole sanitaire staff

Les encadrants de l'athlète (kinésithérapeute, préparateur physique, entraîneur) sont soumis à un protocole sanitaire. Il s'agit d'un questionnaire médical (cf. *annexe 2*), validé par l'INSEP, qui détermine les conditions d'exercice de l'activité.

4. Protocole sanitaire athlète

L'athlète doit présenter au Service Médical de l'INSEP, avant d'effectuer sa séance d'entraînement :

- Le questionnaire médical athlète dûment rempli.
- Un certificat d'absence de contre-indication médicale à la pratique du basketball.

5. Référent COVID-19

Le référent COVID-19 est le Directeur du Pôle France Basketball ou son représentant désigné par ses soins.

Ses missions sont les suivantes :

- Vérifie les conditions d'entrée sur le site et le planning d'activité prévu et validé par l'INSEP.
- Vérifie les conditions d'accueil sur le plan sanitaire (questionnaire et certificat remis au Service Médical de l'INSEP).
- Rappelle l'ensemble des préconisations sanitaires dans l'enceinte sportive (salle de kinésithérapie, salle de musculation, salle de basketball).

Le référent COVID-19 a toute latitude pour stopper la séquence si les conditions sanitaires ne sont pas respectées.

6. Protocole organisationnel

Port du masque obligatoire pour tous dans les phases d'accueil et pour tous les déplacements sur le site de l'INSEP.

Chaque utilisateur de matériel, quel que soit son statut, contribue au maintien des conditions d'hygiène.

L'utilisation de la salle de kinésithérapie du Pôle France Basketball est régie par les recommandations du Conseil de l'ordre des Kinésithérapeutes et de la Fédération Française des Masseurs Kinésithérapeutes (cf. annexe 4).

La salle de musculation du Pôle France Basketball est adaptée aux mesures d'hygiène recommandées :

- Disponibilité de gel hydroalcoolique.
- Partage du matériel interdit.
- Désinfection et nettoyage du matériel manipulé si changement d'utilisateur.
- Distanciation de 2 mètres minimum entre les personnes et port du masque obligatoire pour le ou les encadrants.

La salle de basketball est adaptée selon les mesures de protection suivantes :

- Entrée et sortie différente (pas de croisement possible d'individus).
- Disponibilité de gel hydroalcoolique.
- Plan d'occupation de la salle à respecter (cf. annexe 5) :
 - Espace spécifique de course délimité.
 - Demi-terrains séparés par des cloisons amovibles

La séquence d'entraînement requiert :

- Port d'un masque obligatoire pour l'entraîneur.
- 2 mètres minimum de distance entre l'athlète et l'entraîneur.
- Ballons identifiés mis à disposition sur un rack à ballon spécifique.
- Cas des passes entre l'athlète et l'entraîneur :
 - Friction de gel hydroalcoolique pour l'entraîneur lorsqu'il change de joueur à entraîner.
 - Ballons régulièrement nettoyés avec du gel hydroalcoolique, notamment quand il y a changement de joueur à entraîner.

7. Annexes

Cf. pages 4 à 8

Annexe 1 : Demande préalable à l'entraînement par l'athlète et son staff



**Entraînement Individuel Sportif Haut Niveau au Pôle France Basketball –
INSEP**
Formulaire de demande Athlète & Staff

Athlète

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

E-mail :

Liste HN (Elite ou Relève) et Equipe de France de référence :

Questionnaire et bilan médicaux préalables :

- Visite médicale COVID-19 effectuée le :
- Nom et prénom du médecin :

Certificat médical d'autorisation de pratique joint

Encadrement

Chaque encadrant joint le questionnaire reprise post-confinement staff

	Encadrant 1	Encadrant 2	Encadrant 3	Encadrant 4
Nom				
Prénom				
Fonction				

Planning, installations demandées, besoins éventuels

Séance	Date	Horaire	Lieux (Bâtiment et espace)*	Besoin particulier
1				
2				
3				
4				
5				
6				

* Bâtiment Nelson Paillou (choix possibles) : Salle Kinésithérapie, espace musculation, Salle Tony Parker, Salle Boris Diaw

* Autre espace de travail (choix possibles) : D'Oriola, Halle Maigrot, Stade Omnès (piste d'athlétisme extérieure)

Annexe 2 : Questionnaire médical staff – Source : INSEP

Questionnaire médical COVID-19 Staff



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Fonction :

E-mail :

1. Avez-vous des antécédents médicaux particuliers, notamment respiratoires (asthme, bronchite chronique, etc.) ou cardiaques (malformation, infarctus, etc....) ?
 - NON
 - OUI, si oui lesquels ? : ...
2. Avez-vous des facteurs de risques cardio-vasculaires (diabète, hypertension, tabac, obésité) :
 - NON
 - Oui, si oui lesquels ? : ...
3. Avez-vous eu des symptômes de COVID pendant la période de confinement ?
 - NON
 - OUI, si oui lesquels :

<ul style="list-style-type: none">• Fièvre,• Frissons, sensation de chaud/froids,• Toux,• Douleur ou gêne à la gorge,• Difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort,• Douleur ou gêne thoracique,• Orteils ou doigts violacés type engelure,• Diarrhée,	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête,• Courbatures généralisées• Fatigue majeure,• Perte de goût ou de l'odorat,• Elévation de la fréquence cardiaque de repos• Autres : ...
--	---
4. Si oui, êtes-vous allé consulter ?
 - NON
 - OUI, date : ...
5. Si oui, avez-vous été dépisté ?
 - NON
 - OUI, date : Résultat du test :
6. Si oui, avez-vous bénéficié d'un traitement médicamenteux en particulier ?
 - NON
 - OUI, précisez :
7. Si oui, avez-vous été mis en quarantaine
 - NON
 - OUI, précisez : domicile ou hôtel ?
8. Si oui, avez-vous été hospitalisé ?
 - NON
 - OUI, précisez : nombre de jours Passage en réanimation : OUI / NON
9. Avez-vous eu une personne malade dans votre entourage proche (avec qui vous avez été en contact) ?
 - NON
 - OUI, préciser : ...
10. Souhaitez-vous impérativement voir un médecin avant votre reprise ?
 - NON
 - OUI
11. Remarques libres...

Questionnaire médical COVID-19 Athlète



Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Téléphone : E-mail :
Club ou Pôle France :
Equipe de France de référence :

1. Avez-vous eu des symptômes de COVID pendant la période de confinement ?
 - NON
 - OUI, si oui lesquels
 - Fièvre,
 - Frissons, sensation de chaud/froids,
 - Toux,
 - Douleur ou gêne à la gorge,
 - Difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort,
 - Douleur ou gêne thoracique,
 - Orteils ou doigts violacés type engelure,
 - Diarrhée,
 - Maux de tête,
 - Courbatures généralisées,
 - Fatigue majeure,
 - Perte de goût ou de l'odorat,
 - élévation de la fréquence cardiaque de repos
 - Autres : ...
2. Oui, êtes-vous allé consulter ?
 - NON
 - OUI, date : ...
3. Oui, avez-vous été dépisté ?
 - NON
 - OUI, date : Résultat du test :
4. Si oui, avez-vous bénéficié d'un traitement médicamenteux en particulier ?
 - NON
 - OUI, précisez :
5. Si oui, avez-vous été mis en quarantaine ?
 - NON
 - OUI, précisez : domicile ou hôtel ?
6. Si oui, avez-vous été hospitalisé ?
 - NON
 - OUI, précisez : nombre de jours
 - Passage en réanimation : OUI / NON
7. Avez-vous eu une personne malade dans votre entourage proche (avec qui vous avez été en contact) ?
 - NON
 - OUI, préciser : ...

Annexe 4 : Recommandations du Conseil de l'Ordre des Kinésithérapeutes et de la Fédération Française des Masseurs Kinésithérapeute

La salle de soins

- 1 patient à la fois par praticien.
- Information relative aux gestes barrières affichée de façon visible.
- Porte du bureau ouverte (pas de manipulation poignée de porte).
- Vestiaire = 1 chaise dans le bureau (facile à désinfecter).
- Prévoir flacon Solution Hydro Alcoolique à l'entrée, poubelle avec sac, draps d'examen papier.
- Film plastique sur écran tactile des appareils, à désinfecter entre les patients, et à changer tous les jours.
- Désinfecter après chaque utilisation tous les objets utilisés, la table, le matériel utilisé (poids, espaliers...) et l'espace déshabillage du patient avec désinfectant virucide.
- Si travail physique, attendre 20' après la fin de la séance pour désinfecter (diffusion de microgouttelettes).
- Lavage du sol 1 fois par jour (nettoyage par le service dédié en conformité avec les règles sanitaires adaptées).
- Arrêt du système de ventilation.

Le kinésithérapeute

- Lavage des mains et avant-bras très fréquent (savon ou SHA selon recommandations).
- Tenue quotidienne manches courtes lavable à 60°, et réservée aux soins.
- Pas de bijoux (alliance), ni montre.
- Masque chirurgical (durée d'utilisation 4h).
- Gants si mains abimées (pas de SHA sur les gants).
- A la fin de la journée, il retire ses vêtements à l'entrée de son domicile et lave les vêtements qui ont été portés pendant sa journée de travail à la machine à laver à 60° pendant 30 minutes minimum séparés des autres vêtements.

Le sportif

- Pas de séance si doute ou symptômes (fièvre, toux, mal de tête...). Ne pas venir !
- Arrive avec son masque en place (sinon le kinésithérapeute lui en fourni un immédiatement) .
- Venir avec le moins d'affaires possible.
- Lavage des mains avec SHA en entrant et en sortant du cabinet.
- Venir à l'heure exacte du rendez-vous. Pas d'attente dans la salle de soins.
- Utilisation d'électrodes autocollantes nominatives et individuelles.

Matériel à prévoir

- Solution Hydro Alcoolique.
- Masques (patient et kiné).
- Film plastique alimentaire.
- Drap d'examen papier.
- Essuie-main jetable.
- Gants.

Annexe 5 : Organisation de la salle de basketball Tony Parker

