MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Coronavirus COVID-19

Du 2 au 21 juin 2020

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ET PROFESSIONNELS

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

Édition au 3 juin 2020

INSEP | RÉSEAU GRAND INSEP

AGENCE NATIONALE DU SPORT

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS

Chers athlètes,

Je connais les bonheurs mais aussi les sacrifices de la vie d'athlète. Les sacrifices du quotidien, les heures d'entraînements ; le sacrifice, aussi, de la vie familiale. Depuis deux mois, vous avez dû consentir à un autre sacrifice. Celui d'arrêter votre activité, de mettre votre passion entre parenthèses, et de voir s'éloigner des échéances préparées depuis des mois, voire des années. Championnats du Monde et d'Europe, Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo… la liste des événements sportifs reportés est longue.

Je crois pouvoir imaginer comme ce confinement a dû être difficile à vivre et je sais aussi les conséquences qu'il engendre sur vos études ou votre activité professionnelle.

Mais face à l'ampleur d'une pandémie qui a déjà causé le décès de plus de 25 000 Français, ce confinement était indispensable. Et votre santé, celle de tous les Français, n'a pas de prix.

Je veux vous dire combien j'ai trouvé votre attitude exemplaire pour faire appliquer à nos concitoyens les gestes barrières, les inciter à rester chez eux, les motiver à faire du sport à la maison. Je félicite aussi toutes celles et ceux qui ont donné de leur temps pour aider les plus fragiles.

Alors que s'esquisse un retour à une vie un peu plus normale à partir du 11 mai, ne croyons pas que la bataille est gagnée. Ce déconfinement se fera lentement, par étapes pour ne pas risquer une deuxième vague. Il demandera encore des efforts et exigera de chacun un grand sens des responsabilités dans l'application des règles de distanciation physique, des gestes barrières qui vont entrer durablement dans nos vies.

À partir du 11 mai, les Français pourront reprendre une activité individuelle et uniquement en extérieur. Pour vous, athlètes de haut niveau, sportifs professionnels, le sport est votre activité principale, un métier. C'est pourquoi, dès cette première phase de déconfinement, au même titre que tous les travailleurs, j'ai proposé au Gouvernement que vous puissiez bénéficier de dispositions particulières.

Vous pouvez donc reprendre vos entrainements en extérieur mais aussi en salle y compris dans des équipements spécifiques comme les piscines. Mais ce statut particulier est conditionné à l'application de règles sanitaires et de distanciation strictes qui vous sont présentées dans ce guide. Je mesure l'impact qu'elles peuvent avoir pour les athlètes des sports collectifs ou de combat qui ne seront pas autorisés à reprendre tout de suite. Mais, ce choix difficile n'a qu'un but : protéger votre santé. Vous êtes des spécialistes et vous savez donc que cette reprise doit être progressive, en lien direct avec votre encadrement et les équipes médicales qui vous entourent.

À partir du 11 mai, des équipements vont donc vous être ré-ouverts progressivement. L'Agence nationale du Sport y travaille en lien avec les collectivités. D'autres phases suivront dans les prochaines semaines, vers encore plus de liberté j'espère, ce sera le signe que la pandémie s'éloigne. Je vous tiendrai régulièrement informés de l'évolution de la situation.

Cette crise sanitaire a permis de souligner l'importance de l'activité physique en matière de santé publique. Plus que jamais, nous devons convaincre notre entourage, nos voisins, nos familles, principalement les personnes sédentaires, que le sport n'est pas synonyme nécessairement d'efforts ou de douleur mais qu'il est vecteur de plaisir, de bien être. Et un atout essentiel pour la santé de chacun.

Je compte sur vous pour porter ce message avec moi.

Roxana Maracineanu
Ministre des Sports

I. PRÉAMBULE

À partir du 11 mai 2020, les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels seront autorisés comme tous les Français à reprendre une activité sportive individuelle en extérieur sans limitation de durée ni attestation de sortie.

Or, si la pratique d'un sport de loisir reste soumise à des contraintes, des aménagements à cette doctrine ont été actées pour les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels pour qui le sport est soit l'activité principale, soit le métier.

Dans la deuxième phase de sortie du confinement (2 juin), pour les sports collectifs et les sports de combat une stratégie de dépistage régulier (Tests RT-PCR et/ou sérologie) est autorisée, dont la charge financière incombe aux instances sportives et aux employeurs.

Aussi, à partir du 11 mai 2020, les sportifs de haut niveau inscrits sur les listes du ministère des Sports (élite, sénior et relève) et les sportifs professionnels sont autorisés à reprendre une activité dans tous les équipements sportifs accessibles, ceux en plein air comme les enceintes fermées. Par ailleurs, leur activité s'apparentant à une activité professionnelle, le seuil des 10 personnes maximum autorisé ne s'appliquera pas.

Toutefois, pour l'ensemble des activités sportives de loisir, de haut niveau ou professionnelles, **le respect strict de la distanciation physique devra s'imposer** quelle que soit la discipline pratiquée. De fait, **les activités de sports collectifs ou de sports de contacts resteront proscrites à minima jusqu'au 22 juin 2020** pour l'intégralité des pratiquants. Cette mesure vise à protéger les athlètes et les sportifs professionnels de tout risque de contamination au Covid-19. Naturellement, l'application rigoureuse des gestes barrières demeure une absolue nécessité.

SOMMAIRE

ÉDITORIAL DE LA MINISTRE DES SPORTS 2

I. PRÉAMBULE 4

II. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN) 7

III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT 11

IV. ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU : DÉCONFINEZ VOS UNITÉS MUSCLE-TENDON ! 12

V. SUIVI SOCIO-PROFESSIONNEL 21

VI. CONTACTS 33

VII. CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP 36

RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE

POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN)

II. RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU (SHN)

Issues des travaux d'un groupe de médecins du Conseil national professionnel associé de médecine du sport élargi à des experts d'autres spécialités médicales, mandaté par le ministère des Sports, ces recommandations résultent des conséquences potentielles sur l'organisme d'une infection par le virus SARS-Cov-2 et/ou du confinement prolongé, prenant en considération les spécificités des sportifs professionnels et de haut niveau soumis à des exercices généralement de haute intensité.

Ces recommandations générales peuvent être complétées et adaptées selon les protocoles de reprise établis par les commissions médicales des fédérations sportives et des ligues professionnelles, en tenant compte de la spécificité des différentes disciplines et des modalités concrètes de leurs pratiques.

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

A. POUR LES SPORTIFS ASYMPTOMATIQUES, UN BILAN MÉDICAL DE PRÉ-REPRISE S'IMPOSE, IL COMPORTE :

1. UN BILAN GÉNÉRAL (clinique voire para clinique)

Conduit selon les bonnes règles de la pratique médicale et du type de celui appliqué en pré-saison chez les sportifs professionnels et chez les sportifs de haut niveau. Au sein de ce bilan, l'aspect psychologique sera abordé par le médecin, aidé si nécessaire par un psychologue.

Dans tous les cas, le bilan sera adapté :

- en fonction du niveau d'activité pendant la phase de confinement,
- des spécificités de la discipline sportive pratiquée et des objectifs sportifs individuels.

Pour les sujets ayant contracté le Covid-19, un bilan biologique spécifique pourrait être réalisé, orienté par les antécédents liés au Covid-19 et s'appuyant sur les comptes rendus d'une éventuelle hospitalisation.

2. UN BILAN CARDIOLOGIQUE COMPRENANT :

- un interrogatoire à la recherche de symptômes cardiologiques (douleurs thoraciques, essoufflement anormal, palpitations ou anomalies de la fréquence cardiaque, malaises ou syncopes, baisse inexpliquée des performances) ;
- un examen clinique avec attention particulière à une fréquence cardiaque de repos plus élevée de celle habituellement notée par le sportif ;
- un électrocardiogramme de repos.

NB : une échographie cardiaque et/ou une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène, peuvent être réalisée(s) en première intention, uniquement si celles-ci faisaient partie du bilan de suivi prévu dans le cadre de la pratique.

Dans le cas particulier des sportifs ayant, soit contracté le Covid-19 et qui a été confirmé, soit présenté une symptomatologie suspecte d'une atteinte par le Covid-19 mais non confirmée, le bilan est complété par :

- une échographie cardiaque ;
- une épreuve d'effort avec mesure de la saturation et éventuellement Holter ECG à l'entraînement ;

- une IRM cardiaque à la demande du cardiologue en fonction des résultats des premiers examens.

Les sportifs ne doivent pas reprendre normalement leurs activités avant la fin du bilan médical.

À l'issue de ce bilan :

- Les sportifs, dont le bilan s'avère sans anomalie détectable sont autorisés à reprendre progressivement l'entraînement selon les recommandations générales et de leur discipline.
- Les sportifs, dont le bilan s'avère définitivement anormal, sont à l'évidence exclus de la reprise de l'entraînement et pris en charge médicalement. En fonction de l'évolution et de la réponse aux traitements, les médecins décideront de l'autorisation ultérieure de reprise, si possible.

Pour les parasportifs, la même stratégie prévaut en rappelant que l'hétérogénéité des conditions de santé de chaque parasportif au sein d'une discipline impose une gestion au cas par cas.

B. LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF :

Elle doit être progressive et sous maximale dans un premier temps, en commençant par une phase de « réathlétisation » de 4 à 6 semaines. Cette phase sera adaptée par le sportif et/ou son staff technique en fonction de l'activité physique personnelle (type, durée, intensité) réalisée au cours de la période de confinement.

A l'issue de cette période, et si celle-ci est réalisée sans problème, la reprise de l'entraînement « habituel » sera permise, en s'aidant des tests de terrain habituellement utilisés ou, si possible, de tests d'aptitude spécifique au sport réalisés au sein d'un plateau technique. Ces tests permettent également une véritable exploration cardio-respiratoire et à minima musculaire.

C. LA SURVEILLANCE SANITAIRE :

Sur le plan clinique, le suivi peut être réalisé par le staff médical du sportif ou de la structure, mais cela ne sera pas possible pour tous, en particulier les sportifs de haut niveau hors structure. Il est donc nécessaire d'impliquer fortement le sportif lui-même, les professionnels de santé l'accompagnant habituellement et le staff technique.

Ce suivi clinique comprendra au minimum :

- une surveillance de la fréquence cardiaque au repos et à l'exercice, au mieux par cardiofréquencemètre et/ou objets connectés ;
- une surveillance 2 fois par jour, voire pluriquotidienne, de la température par le sportif lui-même et/ou le staff, au repos et à distance d'une activité physique ;
- le signalement de toute symptomatologie anormale (douleurs thoraciques, palpitations, un essoufflement inhabituel pour le niveau d'activité ou toute autre perception anormale) au repos ou à l'exercice impose un arrêt immédiat de l'entraînement et une consultation médicale ;
- le signalement de tous signes ou symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* impose un arrêt de l'entraînement, son isolement immédiat et une prise en charge médicale ;
- l'aspect psychologique devra être pris en compte, soit par le staff médical, soit par un(e) psychologue sur orientation par le staff technique et/ou les partenaires d'entraînement.

Les commissions et équipes médicales des fédérations sportives et des ligues professionnelles sont susceptibles de compléter ces recommandations en réalisant des tests et examens complémentaires relevant de la responsabilité des différents acteurs (clubs, fédérations, ligues).

Pour les parasportifs, certains présentant une expression modifiée des signes cliniques d'une infection, toute modification du statut physique doit alerter et justifier un avis spécialisé : asthénie isolée, majoration d'hypertonie musculaire (spasticité), modification du statut neurologique…

Une éducation aux « symptômes » sera dispensée aux sportifs et aux membres du staff avant la reprise. Le contenu peut s'inspirer notamment des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

D. LES MESURES DE DISTANCIATION SOCIALE ET GESTES BARRIÈRES :

Dans tous les cas la reprise de l'entrainement sportif ne pourra se faire que dans le respect des mesures barrières et de distanciation physique car elles apparaissent aujourd'hui comme le meilleur garant d'un déconfinement réussi et la meilleure lutte contre la propagation de l'épidémie.

Même si aujourd'hui bien connues, ces mesures doivent encore faire l'objet avant, à la reprise et tout au long de la période épidémique, de temps de sensibilisation (puis de rappels) et d'un affichage rappelant les principaux éléments relatifs à la distanciation sociale et aux gestes barrières.

LES MESURES DE DISTANCIATION

Dans son avis du 24 avril 2020, le Haut Conseil de la Santé Publique recommande les mesures suivantes :

- toutes les activités sportives impliquant ou favorisant le contact entre sportifs ne sont pas autorisées
- 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 ;
  - 5 m pour la marche rapide ;
  - 1,50 m en latéral entre deux personnes ;
  - pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² minimum pour chaque pratiquant ou 2 m entre chaque pratiquant.

LA MISE EN PLACE DES GESTES BARRIÈRES INDIVIDUELS :

- le rappel des techniques de lavage des mains, de friction hydroalcoolique ;
- la mise à disposition de points de distribution de gel hydroalcoolique ;
- l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette…) doit être proscrit ;
- l'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- l'hygiène et le nettoyage des locaux doivent être réguliers selon les recommandations en vigueur ;
- le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

*** SIGNES OU SYMPTÔMES ÉVOCATEURS DU COVID-19 :**

Généraux : asthénie, courbatures, fièvre, frissons, perte d'appétit.

Respiratoires : dyspnée, oppression thoracique, toux.

ORL : rhinorrhée, rhinite.

Digestifs : diarrhée, douleurs abdominales, nausées, vomissements, odynophagie.

Neurologiques : agueusie, anosmie, cécité ou perte partielle de la vision, céphalée.

Cutanés : acrosyndrome, éruption maculo-papuleuse, engelures, vascularite cutanée.

LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précédent ou suivent ma pratique sportive.

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or

IV. ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU : DÉCONFINEZ VOS UNITÉS MUSCLE-TENDON !

Source : INSEP

Les effets du désentraînement et de la restriction d'activité sur le complexe musculo-tendineux sont clairement établis aujourd'hui : les modifications structurelles (masse, volume, raideur) et fonctionnelles (production, absorption et transmission des forces, coordinations) fragilisent de manière globale l'organisme lors de l'exercice. Aussi, la planification de l'entraînement à l'heure du déconfinement doit impérativement tenir compte de l'activité physique maintenue par les athlètes pendant le confinement, tant du point de vue de l'intensité/durée des exercices réalisés, que de l'activité quotidienne de base. Nous décrivons un état des lieux scientifique succinct de ces modifications musculo-tendineuses et à titre d'exemple, proposons une planification de reprise pour les athlètes selon 4 profils d'activité lors du confinement : Profil 1) Inactivité ; Profil 2) Entraînement modéré et activité de base quotidienne diminuée ; Profil 3) Entraînement d'intensité élevée et activité quotidienne de base diminuée ; Profil 4) Entraînement d'intensité élevée voire très élevée et activité quotidienne de base quasi-normale.

1. POINT DE SITUATION

- Le corps est en décharge que l'on s'entraîne ou non (diminution du temps passé debout ou en mouvement)
- L'entraînement mais aussi et surtout le temps d'activité à basse intensité (marche, déplacements quotidiens, mouvement usuels) sont altérés et écourtés
- La stimulation mécanique journalière des muscles et des tendons est donc en général très insuffisante lors du confinement
- Les conditions de vie sont inégales face au confinement (matériel, responsabilités familiales, temps disponible, réaction face au stress)
  - **Le déconfinement induit, au-delà du désentraînement, une hypoactivité néfaste, qui plus est, hétérogène entre les sportifs.ve.s**
- De plus, les sportif.ves sont confronté.es à une méconnaissance de leur état de forme (diminution de l'exposition à l'exercice, des sensations de la réponse du corps à l'effort, des échanges entraîneurs/entraînés, des possibilités d'évaluation)
  - **Les muscles et les tendons ne sont pas nécessairement prêts à soutenir des contraintes mécaniques similaires à celles supportées avant le confinement**

2. PRÉCAUTIONS

- Les connaissances scientifiques portant sur les effets de la décharge sont principalement issues de modèles d'alitement prolongé, d'immobilisation, de retour de blessure, voire d'hypogravité.
  - **Les conclusions de ces études ne sont pas complètement transférables à la situation actuelle**

En revanche, il est clairement établi qu'en ce qui concerne les structures musculo-tendineuses, le premier facteur de blessure est la blessure antérieure elle-même. L'éviter en retour de confinement doit être de ce point de vue un objectif en soi.

- **Il convient donc d'aborder la situation avec prudence et humilité**

3. ADAPTATIONS MUSCULO-SQUELETTIQUES À LA RESTRICTION FORCÉE D'ACTIVITÉ

Sans décrire de manière exhaustive l'ensemble des phénomènes physiologiques mettant en évidence la désadaptation des structures musculaires et tendineuses, nous pouvons les résumer par le fait

que, chronologiquement, le désentraînement (absence de stimulus intense régulier) induit chez l'homme :

En premier lieu :

- une perte de masse musculaire pour les muscles, posturaux ou non : cette perte précoce (15 jours suffisent pour un effet très significatif) concernent les fibres musculaires de type I mais est davantage marquée pour les fibres de type 2 (Vikne et al. 2020)[1]
- une diminution de la raideur tendineuse et donc une altération de la capacité à stocker et restituer l'énergie (sauts, changements de direction, réceptions ; Magnusson & Kjaer 2019)[2]

Puis

- une désorganisation des tissus musculaires (raccourcissement des fibres, voire des dommages musculaires, liée à une baisse de la force et de la puissance musculaires) et des tissus tendineux (réduction de la synthèse de collagène, principal constituant du tendon)

Enfin

- une altération du système nerveux (diminution de l'activation)

Les revues de synthèse récentes de Magnusson et Kjaer (2019) et de Vikne et al. (2020) citées ci-dessus permettent sur la base de méta-analyses de se rendre compte de manière exhaustive des effets de la diminution de charge sur les tendons et les muscles, respectivement. Pour résumer assez simplement les effets, nous pouvons nous appuyer sur la figure 1, reprise de l'étude de Kubo et al (2010)[3]. Cette étude montre l'évolution de la désadaptation d'ordre neuromusculaire et tendineux lors d'un désentraînement qui suit une phase de renforcement de 3 mois des extenseurs du genou.

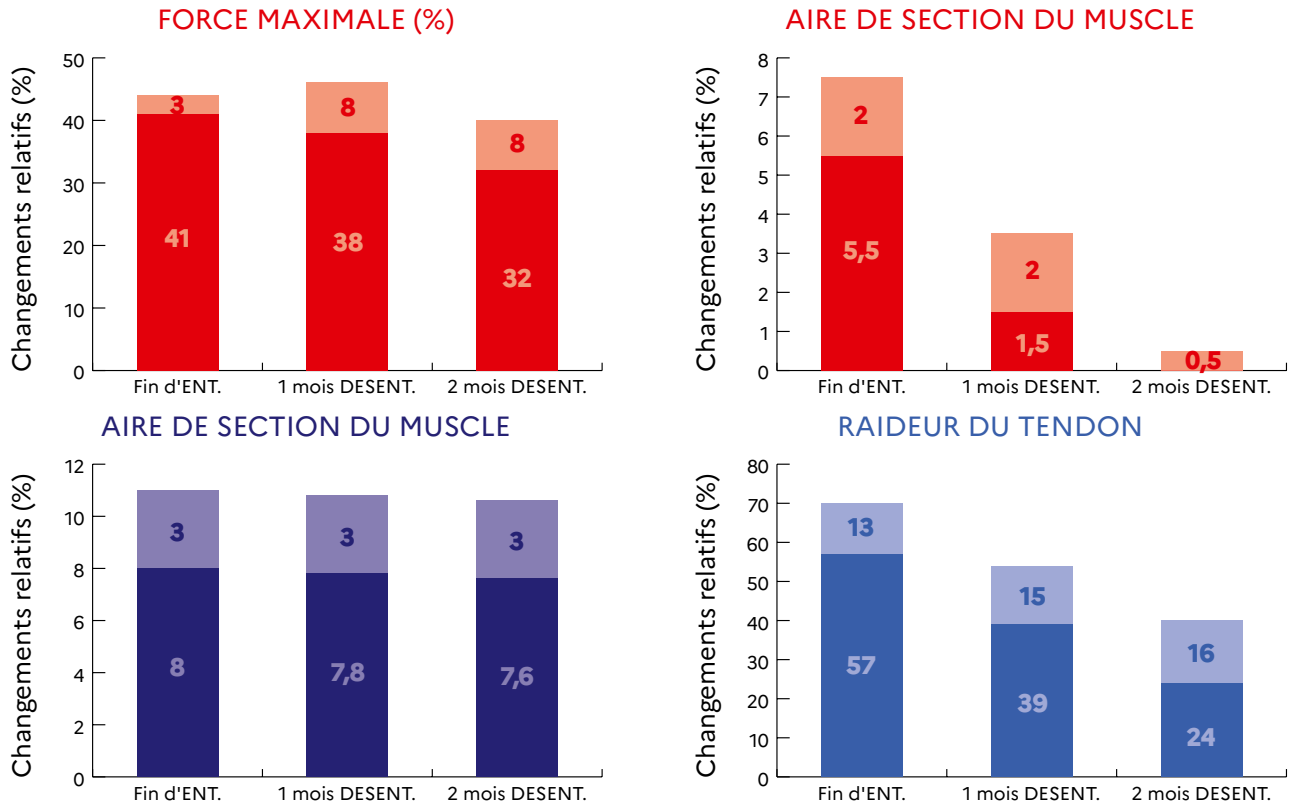


Figure 1 : Evolution (moyenne ± erreur standard) de la force maximale, de l'aire de section du muscle, de l'activation musculaire et de la raideur du tendon à la suite de 3 mois de renforcement (Fin d'ENT) des extenseurs du genou. Les variables sont mesurées un mois (1 mois DESENT) et deux mois (2 mois DESENT) après ce renforcement. Les variations sont exprimées en pourcentage de celles mesurées au début du renforcement. D'après Kubo et al. (2010).

1. Vikne H, Strøm V, Pripp AH, Gjøvaag T. Human skeletal muscle fiber type percentage and area after reduced muscle use: A systematic review and meta-analysis. Scand J Med Sci Sports. 2020.
2. Magnusson SP, Kjaer M. The impact of loading, unloading, ageing and injury on the human tendon. J Physiol. 2019;597:1283-1298.
3. Kubo K, Ikebukuro T, Yata H, Tsunoda N, Kanehisa H. Time course of changes in muscle and tendon properties during strength training and detraining. J Strength Cond Res. 2010;24:322-31.

La diminution très significative du volume du quadriceps est associée à la diminution de la raideur du tendon patellaire dès le premier mois de désentraînement. Il paraît logique de penser que ces phénomènes de désadaptation précoces auront une influence générale néfaste sur les structures en question lors d'activité de cycles étirements détentes comme les sauts ou la course à pied. Ceci est particulièrement vrai au vu de la désynchronisation avec la perte de force et d'activation musculaire, toutes deux non significativement diminuées après un mois de désentraînement pour ce groupe musculaire.

S'il l'on prend en considération ces connaissances liées à un désentraînement «classique», l'on peut penser en toute logique que la situation actuelle de confinement menant à une diminution de l'activité de base journalière ait mené à des désadaptations plus marquées chez les sportifs qui se sont le moins entrainés. Bien que spéculative, cette désadaptation plus marquée doit être associée à une fragilisation accrue.

4. RECOMMANDATIONS POST CONFINEMENT

FAUT-IL ÉVALUER DÈS LA REPRISE ?

Outre le risque sanitaire certainement incompatible avec des évaluations nécessitant des interactions humaines, notamment en intérieur (proximité physique), de nombreux arguments suggèrent que la réalisation d'une batterie de tests complète dès le déconfinement n'est pas pertinente :

- La reprise va induire des progrès très rapides. L'évaluation n'aura de sens que très transitoirement
- Plusieurs paramètres nécessitent des engagement maximaux, incompatibles avec la fragilité potentielle des athlètes
- La disponibilité des athlètes mais surtout des staffs ou personnels en capacité de faire passer ces évaluations sera très réduite

À QUI S'ADRESSE CES RECOMMANDATIONS POST-CONFINEMENT ?

Les recommandations et la planification subséquente s'adressent principalement aux athlètes des Profils 1 à 3. Certes, les athlètes qui ont été inactif.ves (Profil 1) et ceux qui n'ont réalisé qu'un programme d'entrainement modéré lié à une hypoactivité journalière (Profil 2) sont les principaux concernés. Cependant, le risque de blessure est également accru pour les athlètes du Profil 3 (la majorité des sportifs de haut niveau) qui ont maintenu un programme d'intensité modérée à élevée, tout en ayant une activité de basse intensité diminuée du fait du confinement. Par ailleurs, la prudence est de mise pour les sportifs du Profil 4. En effet, y compris si les charges mécaniques ont été scrupuleusement quantifiées chez ces sportif.ves, les effets sur la physiologie de cette période unique de confinement étant, de fait, très incertains, nous recommandons également la plus grande prudence pour ces athlètes.

Le prolongement du confinement pendant deux mois a pu induire une diminution plus importante du temps d'activité quotidienne et de cycle étirement-détente à basse intensité (marche, position debout, course à vitesse lente), par rapport au temps passé à s'entraîner, notamment pour les sportif.ves de haut niveau ayant appliqué scrupuleusement les recommandations d'entraînement adressées par leurs staffs. Ces contraintes étant essentielles à une stimulation régulière des systèmes musculo-tendineux indispensable au maintien de leurs propriétés mécaniques (raideur), un principe de précaution pourrait également s'appliquer à ces sportif.ves ayant maintenu leur volume et intensité d'entraînement.

PRINCIPES GÉNÉRAUX :

Avant des décliner une proposition de planification (cf. 5 - Exemple de planification post-confinement) en différenciant les catégories d'athlètes par Profils précités, quelques principes généraux sont soumis ci-dessous.

- **L'objectif de ces propositions consiste à respecter une période de réathlétisation de 3 à 4 semaines avant la reprise de l'entrainement classique**

Ces propositions sont évidemment à adapter en tenant compte les singularités des sportif.ves (contextes de confinement, recommandations médicales). En ce sens, elles visent à identifier des objectifs raisonnables, en accord avec les recommandations de la Société Française de Psychologie du Sport.

- **Ces suggestions s'inscrivent dans une logique globale d'ajustement de la programmation en fonction des situations individuelles des sportif.ves[4]**

RAPPEL

Profil 1) Inactivité

Profil 2) Entraînement d'intensité modérés et activité de base quotidienne diminuée ;

Profil 3) Entraînement d'intensité élevée et activité quotidienne de base diminuée

Profil 4) Entraînement d'intensité élevée voire très élevée et activité quotidienne de base quasi-normale

OBJECTIF : REPRISE / RÉ-ACTIVATION GÉNÉRALE

Lignes directrices :

- **Reprise «ÉNERGÉTIQUE»**

Les efforts doivent être de type continu, de préférence cyclique et portée (vélo, natation) ou marche sportive.

La durée de l'effort ne doit pas aller au-delà de 40 minutes.

L'intensité doit être "faible" (léger essoufflement – 50 à 60% de la VAM)

- **Reprise «MUSCULAIRE»**

Les exercices choisis doivent prioritairement activer les muscles posturaux

Privilégier les exercices avec "poids de corps", sans charge.

Le rythme d'exécution doit être modéré et contrôlé.

L'exécution du mouvement doit être interrompue lorsque la qualité commence à se dégrader. La qualité technique de réalisation prime face à la quantité des répétitions réalisées.

Il est préconisé de réaliser des circuits trainings où le temps de récupération est égal au temps de travail.

Il est recommandé de commencer par un travail en isométrie notamment pour les Profils 1 et 2.

Intégrer le renforcement préventif des muscles posturaux et de la voûte plantaire dans vos protocoles de reprise musculaire, à prioriser pour les Profils 1 et 2.

- **Reprise de la « MOBILITÉ » et des « ÉTIREMENTS »**

Les tissus doivent être étirés de manière progressive, contrôlée et «en toute conscience». Même chose pour les mouvements articulaires.

Il est important de coupler tous ces mouvements à une bonne respiration (favoriser les respirations profondes et nasales pour les étirements).

La progressivité est importante à ce niveau, commencer par des étirements passifs afin d'évoluer par la suite sur des étirements balistiques et PNF.

L'automassage est à intégrer à l'échauffement et/ou en retour au calme ou à distance des séances en même temps que les étirements et la mobilité afin de relâcher les muscles et réduire d'éventuelles douleurs musculaires.

- **Reprise du « RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS »**

Favoriser des exercices simples avec sollicitation des muscles profonds en isométrie.

Il est fortement déconseillé d'utiliser des charges additionnelles.

Prioriser des récupérations complètes.

- **Reprise des « HABILETÉS MOTRICES » (Agilité, Équilibre, Coordination)**

Le niveau de difficulté des exercices doit être faible.

Prioriser le travail des fondamentaux (patrons moteurs de base).

Il est non recommandé de travailler en déséquilibre.

A noter que ce travail n'est pas prioritaire pour les Profils 1.

OBJECTIF : DÉVELOPPEMENT

Axes de progressivité :

- **Progressivité du travail « ÉNERGÉTIQUE »**

Ré-intégrer progressivement les efforts "non portés" comme la course à pied à légère intensité.

4. Ces éclairages peuvent être obtenus à travers l'enquête sur l'impact du confinement sur les conditions d'entrainement et arbre décisionnel de retour à l'activité proposés par Le Pôle Performance et le Laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP.

Possibilité d'intégrer progressivement des efforts "discontinus" (privilégier le travail intermittent lent 60 à 85% de la VAM).

L'intensité peut être augmentée progressivement en augmentant la vitesse d'exécution ou en diminuant les temps de récupération

- **Progressivité du travail "MUSCULAIRE"**

Poursuivre le travail des muscles posturaux.

Possibilité de réintégrer des charges additionnelles type Kettlebells, Haltères, Medecine Balls (faible charge et prenant en compte le rapport poids/puissance de l'athlète) : travail sous maximal.

Privilégier un travail de "force-endurance" sur les premières semaines : 13 RM et + (circuits trainings ou séance "traditionnelle" où l'on travaille un groupe musculaire après un autre)

Le rythme d'exécution doit toujours être contrôlé (privilégier les régimes de contraction isométrique et concentrique, l'excentrique peut être intégré progressivement de manière modérée)

- **Progressivité du travail de « MOBILITÉ » et « d'ÉTIREMENT »**

Étirement : passer de mouvements passifs vers des mouvements actifs.

Mobilité : chercher à augmenter l'amplitudes des mouvements au fil des semaines. Passer de mobilisations mono-articulaires à des mobilisations pluri-articulaires.

Augmenter l'amplitude articulaire des mouvements au fur et à mesure afin d'évoluer vers des mouvements d'amplitude maximale.

Possibilité d'intégrer des charges additionnelles une fois les précédents points maitrisés.

- **Progressivité du travail de « RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS »**

Intégrer progressivement un travail "dynamique" sans charge additionnelle.

Privilégier d'abord des récupérations complètes puis progressivement des récupérations incomplètes.

Un travail en instabilité peut être envisagé uniquement si les postures sont maîtrisées.

- **Progressivité du travail des « HABILETÉS MOTRICES »**

Le niveau de difficulté technique des exercices peut être augmenté (légère incertitude, dissociation segmentaire, etc.)

Le travail en déséquilibre peut être intégré progressivement.

Points associés

Durant toute la durée du cycle de reprise, ne pas négliger **les échauffements, les sorties de séance et les temps de récupération**.

Pour optimiser la gestion de la charge d'entraînement, il est conseillé d'utiliser des **échelles de perception** des sportifs

Par ailleurs l'utilisation d'échelles de perception telles que celle présentées en figure 2 peut constituer un outil complémentaire pour évaluer **l'état de forme général des athlètes** au cours de la phase de reprise de l'entraînement

Figure 2 : Exemple d'échelle de perception pouvant être utilisées afin d'évaluer l'évolution de l'état de forme général des athlètes au cours de la phase de reprise.

5. EXEMPLE DE PLANIFICATION POST-CONFINEMENT

	MARCHE / COURSE/ VELO / ERGOMETRE / NATATION			ETIREMENT / MOBILISATION ARTICULAIRE Réf étiremments et préventions - P29 Livret pour sportifs et entraîneurs		
PROFIL 1	MARCHE / COURSE 50 à 60% de la VMA	INTENSITE	FREQUENCE	POSTURAL	INTENSITE	FREQUENCE
S1	AM : 30 mn PM : 30 mn	*	lun/mer/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	*	mar/jeu/ven
S2	AM : 30 mn PM : 40 mn	*	lun/mer/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	*	mar/jeu/ven
S3	AM : 30 mn PM : 50 mn	*	lun/mar/jeu/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
S4	AM : 30 mn PM : 15' course	*	lun/mar/jeu/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
PROFIL 2	MARCHE / COURSE 50 à 60% de la VMA	INTENSITE	FREQUENCE	POSTURAL	INTENSITE	FREQUENCE
S1	AM : 30 mn PM : 60 mn	*	lun/mer/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mer/ven
S2	AM : 30 mn PM : 30' course	*	lun/mer/ven	global 40 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mer/ven
S3	AM : 30 mn PM : 30' course	*	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
S4	AM : 30 mn PM : 30' course	*	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
PROFIL 3	COURSE 60 à 80% de la VMA	INTENSITE	FREQUENCE	POSTURAL + CONTRACTER RELACHER	INTENSITE	FREQUENCE
S1	AM : 15' course PM : 30' course	*	lun/mer/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mer/ven
S2	AM : 20' course PM : 30' course	*	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
S3	AM : 25' course PM : 30' course	**	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
S4	AM : 30' course PM : 30' course	**	lun/mar/mer/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/mer/jeu/ven
PROFIL 4	COURSE 60 à 85 de la VMA	INTENSITE	FREQUENCE	POSTURAL + CONTRACTER RELACHER	INTENSITE	FREQUENCE
S1	AM : 15' course PM : 15' course	*	lun/mer/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mer/ven
S2	AM : 15' course PM : 20' course	*	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	**	lun/mar/jeu/ven
S3	AM : 20' course PM : 20' course	**	lun/mar/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	***	lun/mar/jeu/ven
S4	AM : 20' course PM : 30' course	**	lun/mar/mer/jeu/ven	global 45 mn dans la journée hors «marche»	***	lun/mar/mer/jeu/ven

	GAINAGE			MUSCULATION		
PROFIL 1	GAINAGE	INTENSITE	FREQUENCE	MUSCULATION	INTENSITE	FREQUENCE
S1	classique en iso totale ss charge	*	mar/jeu/ven			
S2	classique en iso totale ss charge	*	mar/jeu/ven			
S3	classique en iso totale ss charge en matinée	*	lun/mar/jeu/ven	Muscul ss charge conc léger ?	*	mar/jeu
S4	classique en iso totale ss charge en matinée	*	lun/mar/jeu/ven	Muscul ss charge conc léger	*	mar/jeu/ven
PROFIL 2	GAINAGE	INTENSITE	FREQUENCE	MUSCULATION	INTENSITE	FREQUENCE
S1	classique en iso	*	mar/jeu/ven	classique en iso + Muscul ss charge	*	mar/jeu
S2	classique en iso	**	mar/jeu/ven	classique en iso + Muscul ss charge	**	mar/jeu/ven
S3	Gainage iso/équilibre	**	lun/mar/jeu/ven	Gainage iso/équilibre + Muscul avec charge add légere + Exc léger	**	mar/jeu/ven
S4	Gainage iso/équilibre	**	lun/mar/jeu/ven	S3	**	lun/mar/jeu/ven
PROFIL 3	GAINAGE	INTENSITE	FREQUENCE	MUSCULATION	INTENSITE	FREQUENCE
S1	Gainage iso/équilibre	**	mar/jeu/ven	Gainage iso/équilibre + Muscul ss charge	**	mar/jeu/ven
S2	Gainage iso/équilibre	**	mar/jeu/ven	Gainage iso/équilibre + Muscul 50% de 1 RM	**	mar/jeu/ven
S3	Gainage iso/équilibre + charge légère	**	lun/mar/jeu/ven	S2 à 60% de 1 RM + Excentrique léger	**	lun/mar/jeu/ven
S4	Gainage iso / équilibre + charge légère	**	lun/mar/jeu/ven	S3 à 70% de 1 RM + Excentrique modéré	**	lun/mar/jeu/ven
PROFIL 4	GAINAGE	INTENSITE	FREQUENCE	MUSCULATION	INTENSITE	FREQUENCE
S1	Gainage équilibre	**	mar/jeu/ven	Gainage équilibre + Muscul à 70% de 1 RM	**	mar/jeu/ven
S2	Gainage iso/équilibre + charge légère	**	mar/jeu/ven	S2 à 75% de 1 RM + Exc léger	**	mar/jeu/ven
S3	Gainage iso/équilibre + charge légère	**	lun/mar/jeu/ven	S2 à 80% + Excentrique modéré	**	lun/mar/jeu/ven
S4	Gainage iso / équilibre + charge légère	**	lun/mar/jeu/ven	S3 à 85% + Excentrique modéré	**	lun/mar/jeu/ven

	PIED - VOÛTE PLANTAIRE / HABILITES MOTRICES		
PROFIL 1	PIEDS 30 mn Max PM avant marche/course	INTENSITE	FREQUENCE
S1	déplacements variés en marchant	*	mar/jeu/ven
S2	S1 + déplacements latéraux	*	mar/jeu/ven
S3	S1 + déplacements latéraux PLUS AMPLES	*	lun/mar/jeu/ven
S4	S3	*	lun/mar/jeu/ven
PROFIL 2	PIEDS / HABILITES MOTRICES 30 mn Max (PM)	INTENSITE	FREQUENCE
S1	déplacements variés en marchant	*	lun/mer/ven
S2	S1 + déplacements latéraux	*	lun/mer/ven
S3	S1 + déplacements latéraux PLUS AMPLES	**	lun/mar/jeu/ven
S4	S3 + sauts vers le Haut (escaliers) + coordination	**	lun/mar/jeu/ven
	Intégration progressive de petits sauts vers le haut en S4		
PROFIL 3	PIEDS / HABILITES MOTRICES 30 mn Max (PM)	INTENSITE	FREQUENCE
S1	Travail de pieds + dép lat amples + sauts escaliers	*	lun/mer/ven
S2	S1	**	lun/mer/ven
S3	S2 + VITESSE GESTUELLE + coordination	**	lun/mar/jeu/ven
S4	S3 + sauts dans le sable	***	lun/mar/jeu/ven
	Intégration progressive de petits sauts vers le haut en S1 Intégration progressive de la vitesse gestuelle spécifique enS3		
PROFIL 4	PIEDS / HABILITES MOTRICES 30 mn Max (PM)	INTENSITE	FREQUENCE
S1	Travail de pieds + dép lat amples + sauts escaliers	*	lun/mer/ven
S2	S1 + sauts avant et latérale + coordination	**	lun/mar/jeu/ven
S3	S2 + VITESSE GESTUELLE	**	lun/mar/jeu/ven
S4	S3 + sauts dans le sable	**/***	lun/mar/jeu/ven
	Intégration progressive de petits sauts vers le haut en S1 Intégration progressive de la vitesse gestuelle spécifique enS3	*** dans le cas où il a été possible de faire des activités à intensité élevée	

PLANNING HEBDOMADAIRE

PROFIL 1	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
S1	marche	marche	étir/mob art	gainage	marche	marche	étir/mob art	gainage	marche	marche
									étir/mob art	gainage
			pieds				pieds		pieds	
S2	marche	marche	étir/mob art	gainage	marche	marche	étir/mob art	gainage	marche	marche
									étir/mob art	gainage
			pieds				pieds		pieds	
S3	marche	marche	marche	marche			marche	marche	marche	marche
			musculation					musculation		
	gainage	étir/mob art	gainage	étir/mob art			gainage	étir/mob art	gainage	étir/mob art
	pieds		pieds				pieds		pieds	
S4	marche	course	marche	course			marche	course	marche	course
			musculation				musculation		musculation	
	gainage	étir/mob art	gainage	étir/mob art			gainage	étir/mob art	gainage	étir/mob art
	pieds		pieds				pieds		pieds	

PROFIL 2	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
S1	marche	marche			marche	marche			marche	marche
	pieds		gainage		pieds		gainage		pieds	gainage
	étir/mob art		musculation		étir/mob art		musculation		étir/mob art	
S2	marche	course	marche	course			marche	course	marche	course
	pieds		gainage		pieds		gainage		pieds	gainage
	étir/mob art		musculation		étir/mob art		musculation		étir/mob art	musculation
S3	marche	course	marche	course			marche	course	marche	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds			étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
			musculation				musculation		musculation	
S4	marche	course	marche	course			marche	course	marche	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds			étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
	musculation		musculation				musculation		musculation	

PROFIL 3	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
S1	course	course	gainage		course	course	gainage		course	course
	étir/mob art		musculation		étir/mob art		musculation		étir/mob art	gainage
	pieds				pieds				pieds	musculation
S2	course	course	course	course	pieds		course	course	course	course
	étir/mob art		étir/mob art	musculation			étir/mob art	musculation	étir/mob art	gainage
	pieds		gainage				gainage		pieds	musculation
S3	course	course	course	course			course	course	course	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds			étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
	musculation		musculation				musculation		musculation	
S4	course	course	course	course	course	course	course	course	course	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds	étir/mob art		étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
	musculation		musculation				musculation		musculation	

PROFIL 4	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
S1	course	course	gainage		course	course	gainage		course	course
	étir/mob art		musculation		étir/mob art		musculation		étir/mob art	gainage
	pieds				pieds				pieds	musculation
S2	course	course	course	course			course	course	course	course
	étir/mob art		étir/mob art	musculation			étir/mob art	musculation	étir/mob art	gainage
	pieds		gainage	pieds			gainage	pieds	pieds	musculation
S3	course	course	course	course			course	course	course	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds			étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
	musculation		musculation				musculation		musculation	
S4	course	course	course	course	course	course	course	course	course	course
	étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds	étir/mob art		étir/mob art	pieds	étir/mob art	pieds
	gainage		gainage				gainage		gainage	
	musculation		musculation				musculation		musculation	

QUESTIONNAIRE « SORTIE DU CONFINEMENT »

CE QUESTIONNAIRE S'ADRESSE AUX SPORTIF.VES DE HAUT NIVEAU INSCRITS SUR LES LISTES MINISTÉRIELLES ET À LEUR STAFF (ENTRAÎNEURS ET PRÉPARATEURS PHYSIQUES)

En raison de l'épidémie de Covid-19, comme l'ensemble de la société française, les acteurs du sport de haut niveau ont été confrontés à près de deux mois de confinement. Cette situation inédite a engendré une perturbation sans précédent des conditions habituelles d'entraînement en France et partout dans le monde. La publication du décret 2020-545 du 11 mai 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire ouvre la possibilité aux sportif.ves de haut niveau de reprendre progressivement l'entraînement, dans le respect de mesures strictes.

Il apparaît dès lors nécessaire de mieux comprendre l'impact du confinement sur les conditions de vie et d'entraînement pour pouvoir accompagner au mieux les sportif.ves de haut niveau et de leur staff, dans cette phase de reprise progressive.

Dans ce contexte, l'INSEP et le réseau grand INSEP s'associent pour proposer un questionnaire visant à éclairer la manière dont ces acteurs de la performance sportive ont traversé le confinement, ce qu'ils ont mis en place pour s'y adapter et enfin identifier les attentes et besoins éventuels en accompagnement à l'issue du confinement. Les questions traitent des différentes dimensions de la performance sportive, des conditions de vie aux contenus d'entraînement, en passant par l'exposition aux blessures, le sommeil, les stratégies nutritionnelles ou encore la dimension psychologique.

Répondre au questionnaire en ligne :

Conditions d'entraînement et besoins des sportif.ve.s de haut niveau (SHN) et des membres du staff (entraîneurs ou préparateurs physiques) à l'issue du confinement

Ce questionnaire a été conçu en collaboration entre l'INSEP et les centres labellisés du réseau grand INSEP. Il s'adresse aux sportif.ves de haut niveau sur liste ministérielle et à leur staff (entraîneurs et préparateurs physiques) et peut être renseigné en 10 à 15 minutes.

V. SUIVI SOCIO-PROFESSIONNEL

ORGANISEZ VOTRE JOURNÉE : ÉTABLIR UN PLANNING PRÉCIS DE TRAVAIL

Tout comme vous avez votre planification en matière d'entraînement ou scolaire, lorsque vous êtes en présentiel, la mise en place d'un planning de travail personnel (il existe des tableurs tout fait sur internet ou utilisez votre agenda) vous permettra de planifier et structurer votre journée.

- **PREMIÈREMENT**

Coucher, lever, repas à heure régulière, se laver, s'habiller vous permet de conserver un rythme.

- **DEUXIÈMEMENT**

Organiser des plages de travail suffisantes pour chaque matière mais pas trop longues : 45 minutes à 1h00. (Vous pouvez utiliser la sonnerie de votre réveil pour encadrer ces temps). A l'issue de chaque plage de travail, faîtes une coupure d'environ 10 minutes et profitez-en pour boire et marcher.

- **TROISIÈMEMENT**

Outre le travail spécifique à vos études, vous pouvez en profiter pour élaborer ou mettre à jour votre curriculum vitae, vos résultats sportifs, un dossier de demande de partenariat… Vous pouvez également anticiper dans la rédaction d'une lettre de motivation pour une demande de stage en fonction de votre cursus d'enseignement, ainsi que rechercher des renseignements sur le BE ou DE jeunesse et sport spécifique à votre discipline.

- **COMMUNIQUEZ**

Les réseaux sociaux sont importants pour votre équilibre et éviter l'isolement, mais attention à ne pas en abuser et se laisser distraire par ceux-ci.

- Par rapport à la continuité pédagogique demandée par l'Éducation Nationale et l'Enseignement Supérieur, vous disposez normalement de cours sur vos plateformes scolaires et universitaires (en terme de cours audio, e-learning, podcasts, capsules numériques…) dédiées.
- Téléchargez les cours pour les avoir à disposition car avec la demande les connexions sont parfois plus longues à obtenir et de moins bonne qualité.
- Consultez les cours, faîtes-vous des fiches (plan, résumé de cours).
- Echangez par téléphone, SMS, mail ou webconférence (Skype, Messenger, Whatsapp…) avec vos référents double projet « accompagnement individualisé scolaire et universitaire » de Pôle France ou CREPS et vos tuteurs de cursus dans les établissements scolaires ou universitaires. Ceci à la fois pour discuter de votre organisation, faire le point de vos avancées avec eux, et soulever les difficultés éventuellement rencontrées. Un cours de régulation ou une réponse à une interrogation sur un cours vous permettra de poursuivre sereinement.

EXAMENS SCOLAIRES 2020

Si vous avez des questions relatives aux aménagements des examens, pour le Bac, Brevet, CAP, BEP, et BTS, retrouvez les réponses régulièrement mises à jour sur le site de l'Éducation nationale : En ligne sur bac-brevet-2020-les-reponses-vos-questions En version téléchargeable

Un point de vigilance sur la nécessité de suivre activement les informations communiquées par les établissements scolaires et de formation sur les nouvelles modalités d'examens / recrutement et un rappel sur le déroulé de Parcoursup.

- **Pour les candidats à une formation pour l'année 2020/2021 :**

- Si vous êtes concerné(e) par une candidature **hors Parcoursup** : soyez vigilants sur les dates d'inscription, vérifiez l'avancée de votre dossier (mail ou espace étudiant) et les consignes communiquées par les établissements de formation ciblés.
- Vous êtes concerné(e) par une candidature **sur ParcourSup** : consulter régulièrement votre dossier, soyez attentifs aux consignes données, aux changements éventuels de modalités d'admission et/ou de dates. **Pour rappel la phase d'admission débute le 19 mai** :

https://www.parcoursup.fr/index.php?desc=Covid19

Mars Avril Mai Juin Juillet Août Sept.

3

19 mai > 17 juillet 2020

Je reçois les réponses des formations & je décide

MARDI 19 MAI

Début de la phase d'admission principale.

- **Je consulte** dans mon dossier Parcoursup **les réponses des formations** que j'ai demandées.
- **À partir du 19 mai, je reçois les propositions d'admission (réponse oui ou oui-si *) au fur et à mesure et en continu.**
- **Je dois répondre obligatoirement à chaque proposition d'admission dans les délais indiqués dans mon dossier.**

MI-JUIN

La procédure est suspendue pendant les épreuves écrites du baccalauréat.

FIN JUIN

La phase d'admission complémentaire est ouverte.

DU 29 JUIN AU 1er JUILLET

Point d'étape : si j'ai conservé des vœux pour lesquels je suis en liste d'attente, je me connecte à mon dossier pour indiquer ceux qui m'intéressent toujours.

DÉBUT JUILLET

Résultats du baccalauréat

Après les résultats du baccalauréat, **si j'ai définitivement accepté une formation, j'effectue mon inscription administrative** auprès de l'établissement que j'ai choisi, selon les modalités précisées dans mon dossier.

MERCREDI 15 JUILLET

Les formations envoient les dernières propositions d'admission de la phase principale.

VENDREDI 17 JUILLET

Fin de la phase principale.
Dernier jour pour accepter une proposition d'admission reçue lors de cette phase.

Les solutions si je n'ai pas reçu de proposition d'admission

DÈS LE 19 MAI

Si je n'ai reçu que des réponses négatives de la part de formations sélectives (BTS, DUT, classe prépa, IFSI, écoles...), **je peux demander un accompagnement individuel ou collectif dans mon lycée** (auprès du service orientation de mon établissement, si je suis un étudiant et que je souhaite me réorienter) **ou dans un CIO pour envisager d'autres choix de formation et préparer la phase complémentaire.**

DE FIN JUIN AU 11 SEPTEMBRE

Je peux participer à **la phase complémentaire et formuler jusqu'à 10 nouveaux vœux dans les formations qui disposent de places disponibles.** Ces formations seront accessibles depuis le moteur de recherche des formations Parcoursup.

DÉBUT JUILLET

Après les résultats du baccalauréat, **je peux solliciter depuis mon dossier un accompagnement personnalisé de la commission d'accès à l'enseignement supérieur (CAES) de mon académie.** Cette commission étudie mon dossier et m'aide à trouver une formation au plus près de mon projet et en fonction des places disponibles.

La réponse « Oui-si » signifie que vous êtes accepté dans la formation à condition de suivre un parcours de réussite adapté à votre profil (mise à niveau, soutien, tutorat...). Ce parcours de réussite vous est proposé par la formation afin de consolider ou de développer certaines compétences nécessaires pour vous permettre de réussir vos études supérieures.

- **Pour la partie Emploi et stages, maintenir ou relancer les contacts avec les structures ciblées.**
- Si vous étiez en recherche de stage avant le confinement et déjà en contact avec un professionnel, pensez à téléphoner ou envoyer un mail à votre interlocuteur, afin de relancer la démarche. Vous pourrez ainsi savoir si l'offre de stage proposée par l'employeur demeure valable et dans quelles conditions elle peut ou non être reportée après le confinement.
- Si vous étiez en recherche de stage mais que vous n'aviez eu encore aucun contact avec un employeur, profitez de la période pour regarder les annonces disponibles et commencez à démarcher les professionnels dès la fin du confinement. Renseignez-vous sur les modalités de recrutement des futurs stagiaires (les employeurs seront amenés à maintenir ou renoncer au recrutement des stagiaires, en fonction de leur situation économique et des possibilités d'application des mesures sanitaires dans leurs locaux).
- Si vous êtes à la recherche d'un emploi, la démarche reste la même : consultez les moteurs de recherche du type APEC, Cadremploi, Indeed etc...(lien à intégrer) afin d'analyser comment le marché de l'emploi se porte dans votre secteur. Pensez à regarder si le nombre d'annonces a diminué et restez vigilants quant aux dates de clôture des candidatures. Préparez comme vous le feriez en temps normal un CV et une lettre de motivation.
- N'hésitez pas à contacter votre RSSP, ou votre référent du suivi socio-professionnel en établissement, afin de vous faire accompagner dans la rédaction du CV et de la lettre de motivation. Si vous êtes à l'INSEP, vous pouvez également contacter le référent de votre pôle France au pôle Haut Niveau.
- **Et peut-être une information sur la procédure de candidature en écoles de kiné.**

Admission des sportifs de haut niveau (SHN) dans les formations de Masso-kinésithérapie

La commission nationale d'admission des sportifs de haut niveau dans les instituts de formation paramédicale est supprimée à partir de l'année 2020.

- Par dérogation pour la rentrée 2020, les SHN (Relève, Sénior, Elite, Reconversion), ayant validé une première année universitaire peuvent présenter leur candidature, auprès du directeur de l'institut, en vue de l'admission en première année de formation en Masso-kinésithérapie. C'est une sélection par l'IMFK hors Parcoursup MAIS dans la limite des places disponibles incluses dans la capacité d'accueil. Les modalités d'aménagement sont définies par chaque institut de formation. **Rapprochez-vous du responsable suivi-socio de votre fédération**.
- Pour les néo bacheliers en 2020 : préinscription sur Parcoursup dans une année universitaire relevant d'un parcours santé indiqué dans la partie « débouchés » de la fiche ParcourSup de la licence (licence Bio ou Staps ou Licence option Accès Santé en kinésithérapie ou parcours Pass). Puis à l'issue de cette première année validée, possibilité d'être admis en IFMK en septembre 2021 sous réserve des places ouvertes aux SHN fixées par la convention signée entre l'IFMK et l'université conclue en 2020. Cette procédure sera la même pour les années suivantes

FICHE FORMATION PROFESSIONNELLE

Texte de référence :

COVID-19 – Impacts sur le champ de la formation professionnelle

Recommandation de la direction des sports aux d[r](d)jscs au titre des formations-certifications diplômes professionnel(les)s « jeunesse et sport »

Version 1 au 27 mars 2020

Je suis inscrit en formation BP JEPS à l'INSEP

Dans le respect des recommandations sanitaires du ministère des Sports au regard de la prévention des risques du virus COVID 19, l'INSEP a interrompu les formations du BP JEPS en présentiel et a mis en place un plan de continuité pédagogique. Dans le cadre de ce plan :

- Je bénéficie d'un accompagnement et d'un suivi à distance sur mes productions techniques et pédagogiques par un accès internet ou par téléphone, sous forme de rendez-vous individuel ou collectif sur des séquences de travaux dirigés à distance,
- Je participe aux classes virtuelles sur les parties théoriques du programme de formation en audioconférence soit par voie numérique soit par voie téléphonique,
- La partie pratique du programme de formation sera reprise dès que les recommandations sanitaires permettront de le faire entre la période du mois de mai et du mois de décembre 2020,
- Je participerais aux certifications planifiées entre le mois d'octobre et le mois de décembre 2020 conformément au cadre règlementaire du BP JEPS.

Durant toute ma formation à distance, j'ai la possibilité de contacter ma responsable de formation par messagerie téléphonique ou numérique.

Contacts : anne-laure.bellard@insep.fr pour le BP JEPS AF ; beatrice.rodriguez@insep.fr pour le BP JEPS APT

Je suis inscrit en formation du CQP ALS à l'INSEP

Les dispositions relatives à la continuité pédagogique sont identiques à celles du BP JEPS.

- Si je n'ai pas pu participer aux épreuves de certification avant la fin de mon contrat de formation prévue à la fin du mois de juin 2020 en raison des recommandations sanitaires en vigueur, je pourrais les présenter en me réinscrivant sur la deuxième session de formation du CQP ALS prévue du 1er juillet au 18 décembre 2020.

Dans ce cas, les demandes de dossiers d'inscription pourront se faire auprès de Madame Magalie ROCHE en charge du suivi administratif de la formation à partir du mois de juin 2020.

Contact : magalie.roche@insep.fr

FICHE FORMATION STAPS

Texte de référence :

Ordonnance n° 2020-351 du 27 mars 2020 relative à l'organisation des examens et concours pendant la crise sanitaire née de l'épidémie de Covid-19.

Je suis inscrit en formation STAPS à l'INSEP

Dans le respect des recommandations sanitaires du Ministère des Sports et du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche au regard de la prévention des risques du virus COVID 19, l'INSEP a interrompu les formations STAPS en présentiel et a assuré la continuité de la formation à distance jusqu'au 24 avril 2020, conformément au calendrier du semestre 2 universitaire. Les dispositions actuellement mises en œuvre portent sur la tenue des examens à distance de première session pour le semestre 2 (11 au 15 mai), et de deuxième session pour les épreuves de rattrapage des semestres 1 et 2 (mi-juin). Pour ces épreuves :

- Je bénéficie d'un accompagnement et d'un suivi à distance pour toute question en lien avec les enseignements que je dois valider en examen à distance, ainsi que pour la réalisation de mes dossiers de formation,
- Je renseigne l'unité de développement informatique sur mes moyens numériques de passation de mes épreuves et je participe à un test permettant de vérifier que je suis en mesure de passer mes examens à distance,
- En cas de difficultés matérielles, je bénéficie d'un soutien individualisé à distance pour résoudre, avant la session d'examen, les problèmes informatiques que je rencontre,
- Je bénéficie d'un soutien à distance pendant la passation de mes épreuves. En cas de difficulté, j'alerte immédiatement la personne référente qui m'a été attribuée,

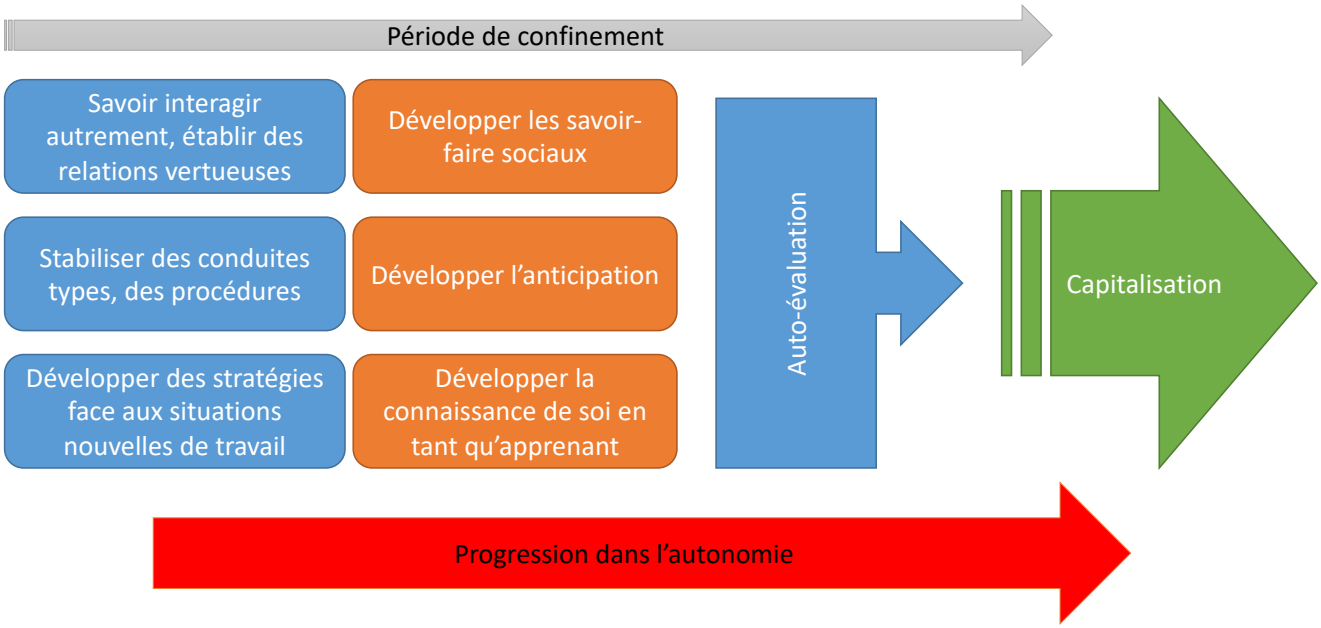
Durant toute ma formation à distance et pendant toute la période des examens, j'ai la possibilité de contacter ma responsable de formation pour échanger par mail ou par téléphone.

Contacts : nadine.debois@insep.fr

VERS LE DÉCONFINEMENT

Source : INSEP

CAPITALISER SUR LES COMPÉTENCES RENFORCÉES LORS DE LA CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE À DISTANCE



GESTION DU DÉCONFINEMENT ET COMPÉTENCES TRANSVERSALES

La mise en place du confinement et des dispositions de suivi de la scolarité pour les SHN met en lumière la nécessité de développer des aptitudes **d'organisation, de communication et d'autonomie**.

On peut parler de compétences transversales car ce sont ces mêmes aptitudes qui sont attendues pour gérer les discontinuités liées au parcours sportif des SHN.

L'ORGANISATION

- **L'organisation = planifier sa journée, sa semaine, se donner des échéances :**

1) journée : les cours en direct (présentiels ou en visio) / les cours à revoir (durée à consacrer ? type d'apprentissage (par coeur, réflexif ?) / les exercices pratiques (temps donné par l'enseignant ou à quantifier soi-même) / devoirs maisons (temps limité ou temps libre ?)

2) semaine : prioriser les enseignements « stratégiques » : gros coefficients/ matières occasionnant le + de difficultés – faire le point sur les documents envoyés par les enseignants ou intégrés à la plateforme pédagogique et se mettre à jour

3) échéances : la bonne organisation « micro » (journées) et « macro » (semaine-quinzaine) conditionne la capacité du jeune SHN à déterminer des échéances pour la maîtrise des connaissances et compétences liée à chaque matière.

- **L'organisation = tenir ses cours à jour / construire des fiches de synthèse / revoir ses cours et réutiliser se connaissances au fur et à mesure** (« progression spiralée) : la reprise des cours, la qualité formelle, le travail de réécriture sont des éléments fondamentaux de ma montée en compétence

LA COMMUNICATION

- **Ecouter et entendre l'information** : les professeurs, l'encadrement donnent les informations nécessaires à la reprise des cours. Il est indispensable d'en tenir compte et de les comprendre. Cette communication conditionne l'organisation définie plus haut car elle permet de définir les priorités et les conditions de réalisation du travail demandé.
- **Ecouter et s'exprimer** : en cas d'incompréhension, de difficulté, ou pour optimiser son travail, l'échange avec ses enseignants ou ses pairs et très important. Le jeune SHN ne doit pas simplement répondre aux injonctions mais peut et doit prendre l'initiative à chaque fois que cela lui est utile ; c'est une preuve d'implication et d'une volonté de progresser.
- **Utiliser les bons outils et à bon escient** : des outils de communication sont mis à disposition des étudiants (téléphone, mail, ENT, sites et plateformes pédagogiques). Il est essentiel de bien les utiliser ; ces outils accompagnent le travail individuel mais ne le remplacent pas.

L'AUTONOMIE

- **Prise d'information et autonomie** : Etre capable de prendre l'information, d'en tenir compte, de ne pas considérer les consignes des enseignants comme des charges mais comme des informations destinées à monter en compétence ; être capable de définir des priorités (distinguer « l'important » et « l'urgent ».
- **Apprendre l'autonomie** : Comprendre que les enseignants et autres encadrants constituent des ressources, des appuis et des soutiens, à condition de les solliciter. Utiliser ces ressources correctement (ni trop, ni trop peu) permet de conforter ses savoir-faire et de gagner en autonomie.
- **L'autonomie ; pour quoi faire** : L'autonomie est autant un objectif pédagogique et humain qu'un objectif personnel, car elle est un facteur-clé de la réussite scolaire, sportive et personnel. **C'est un moyen de réussir et une fin en soi.**

OPÉRATIONNALISATION DE LA RENTRÉE SCOLAIRE

ENVIRONNEMENT PEDAGOGIQUE DES ELEVES PENDANT LE CONFINEMENT

Multiples supports utilisés : drive, plateformes, padlets, mails, WhatsApp, visios

Accès à internet : inégalités entre les élèves (certains n'ont pas pu rester à jour)

OBJECTIFS : ORGANISATION DE LA RENTREE

Etape 1 : Faire le point sur les modes de communication des informations utilisés pendant le confinement

Etape 2 : Faire le point sur les documents qui ont été distribués et les cours qui ont été rédigés pendant le confinement, avec l'aide des enseignants, et récupérer les documents manquants auprès des camarades de classe.

CONCEPTION D'OUTILS D'AIDE A LA REPRISE

- Carnet de bord ?
- Documents de synthèses ?
- Dossier rassemblant les documents pédagogiques étudiés pendant le confinement ?

=> Nécessaire collaboration des enseignants et des responsables pédagogiques des structures qui organisent la scolarité des SHN.

SELON STRATEGIE CHOISIE -> PLANIFICATION DES OPERATIONS

OUTILS : EXEMPLES

ETAPE 1 : Faire le point sur les modes de communication des informations utilisés pendant le confinement

Matière	Supports de communication
Français	Exemple : Drive « Français 2nde » + mails (mail de l'enseignant)
Mathématiques	
Histoire-Géographie	
SVT	
Physiques-Chimie	
SES	
LV1	
LV2	

EXEMPLE	Français	Math	Histoire-Géo	SVT	Physiques	SES	LV1	LV2
Plateforme	CNED		SportEEF					SportEEF
Drive		« Math 2nde »						
Mails	X			X	X	X	X	
WhatsApp			X					
Padlet							« Padlet Anglais 2nde »	
Vidéos vues		« nom du fichier »			X		X	

ETAPE 2

Faire le point sur les documents qui ont été distribués et les cours qui ont été rédigés pendant le confinement, avec l'aide des enseignants, des camarades et de l'équipe pédagogique.

Demander à chaque enseignant de transmettre un tableau de synthèse qui récapitule les documents et les supports transmis aux élèves, afin que chaque élève puisse vérifier dans ses documents (numériques ou imprimés) s'il les possède.

FRANÇAIS	Je l'ai	Je ne l'ai pas
Doc 1	X	
Doc 2	X	
Doc 3	X	
Texte 1		X
Texte 2	X	
Vidéo 1		Pas vue
Ex. 14 à 18	X	
Corrigé des exercices		X

EXEMPLE	Qu'est-ce que j'ai en FRANÇAIS ?	Où vérifier que je n'ai rien oublié ?
Cours du 16 mars	Texte « Demain dès l'aube » de V. Hugo	Mails Plateforme
Cours du 18 mars	Document « Explication de texte 'Demain dès l'aube' de V. Hugo » + prise de notes	
Cours du 20 mars	Rien	
Cours du 23 mars	Rien	
Cours du 25 mars	Document « méthode de l'entretien pour l'oral »	
Cours du 28 mars	Rien	

OU

Demander à chaque enseignant de transmettre à un responsable de l'équipe pédagogique les documents qu'ils auront communiqués aux élèves pendant le confinement. A partir de ces documents, un dossier par matière et par classe pourra être imprimé pour chaque élève dès le premier jour de reprise, VOIRE, envoyé par La Poste avant le déconfinement aux élèves qui ont un faible accès à Internet.

PROCÉDURE PARCOURSUP - DÉCONFINEMENT

- **Le calendrier est maintenu.**
- La phase principale de réception des propositions d'admission se déroule du 19 mai au 17 juillet 2020.
- A partir du 19 mai 2020, vous pourrez consulter dans votre dossier Parcoursup les réponses données par les formations. Vous recevez les propositions d'admission au fur et à mesure et en continu.
- Si vous n'avez reçu aucune proposition d'admission, à partir du 25 juin 2020, la phase complémentaire va vous permettre de formuler de nouveaux vœux et d'obtenir une proposition d'admission dans une formation disposant de places disponibles.
- A partir du 8 juillet 2020, si vous n'avez toujours pas reçu de proposition d'admission après les résultats du baccalauréat, vous pourrez demander l'accompagnement individualisé de la Commission d'Accès à l'Enseignement Supérieur (CAES) de votre académie. Cette commission va étudier votre dossier et vous aider à trouver une formation au plus près de votre projet et en fonction des places disponibles.
- **Recours à la CAES - Sportifs de haut niveau:**
  - Les sportifs de haut niveau qui, suite à un changement de lieu de domicile pour des raisons liées à leur pratique sportive (affectation dans un nouveau club, changement de lieu d'entraînement...), n'ont pas formulé de voeux dans la zone géographique de leur nouvelle adresse, pourront également saisir la CAES **via la messagerie Parcoursup à partir du 19 mai**.
- **Epreuves de sélection - Particularités liées au Covid 19:**
  - Toutes les précisions sont apportées dans les dossiers pour chacune des formations concernées.
  - Les épreuves écrites sont annulées et remplacées par l'examen du dossier Parcoursup.
  - Si les épreuves orales (ou les entretiens) sont annulées, seul l'examen du dossier Parcoursup sera pris en compte.
  - Si les épreuves orales (ou les entretiens) de sélection sont maintenues par la formation, elles seront alors nécessairement adaptées à la situation de crise et se dérouleront dans le respect des consignes sanitaires générales.
- **Pour les formations avec épreuves ou performances sportives ou artistiques :**
  - Les entretiens en présentiel peuvent être maintenus après le 19 mai, début de la phase d'admission. Les candidats pourront consulter rapidement les précisions (date des épreuves) qui seront apportées dans leur dossier pour chacune des formations concernées. Ils recevront un message en parallèle de la part des formations.
- **Suppression de certains concours :**
  - Le nouveau dispositif mis en place par les formations sélectionnant sur concours garantit une égalité de traitement entre tous les candidats. Les dossiers disponibles sur Parcoursup serviront de base d'analyse pour les commissions d'examen des vœux.
- **Comment rester informé ?**
- La FAQ (foire aux questions) du site Parcoursup est mise à jour régulièrement, consultez la pour suivre l'évolution de la situation.
- Les services d'assistance Parcoursup sont aussi mobilisés et disponibles pour répondre à vos questions :
- par téléphone via le numéro vert 0800 400 070, ouvert du lundi au vendredi de 10h à 16h (numéros spécifiques pour les DOM et COM) ;
- par mail via la rubrique contact depuis le dossier Parcoursup ;
- via les réseaux sociaux Parcoursup : Twitter et Facebook.

ANNEXE

POINT SUR LA RÈGLEMENTATION DES EXAMENS POUR LES SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU DU SECONDAIRE

EPREUVE OBLIGATOIRE EPS

Les sportifs de haut niveau bénéficient d'un aménagement de l'épreuve obligatoire d'EPS au baccalauréat.

Le candidat sportif de haut niveau **peut demander à passer l'épreuve en contrôle ponctuel terminal**. Dans ce cas, il choisit un des couples d'épreuves fixés par le texte national. A sa demande et dans les limites des possibilités d'organisation, **la date de sa convocation peut être adaptée à ses contraintes de calendrier sportif**. Cette disposition ne dispense pas l'élève de l'assiduité aux cours d'EPS obligatoire.

Le candidat sportif de haut niveau **peut opter pour l'évaluation en CCF** après avoir bénéficié de l'enseignement habituel au cours des cycles d'EPS. Dans ce cas, l'équipe pédagogique recherchera à adapter les modalités et le contenu dans le cadre de son protocole d'évaluation : choix des ensembles d'épreuves ; changement de groupe pour l'année ou par activité ; dates des épreuves.

En cas de calendrier sportif très chargé et après avis favorable des IA-IPR d'EPS, le candidat sportif de haut niveau pourra n'être évalué, selon le diplôme préparé, que sur une ou deux épreuves au lieu de trois.

UN CCF DE TROIS ÉPREUVES DONT UN 20/20 D'OFFICE POUR L' ACTIVITÉ PRATIQUÉE À HAUT NIVEAU

Des modifications ont été apportées à l'arrêté du 21 décembre 2011 relatif aux modalités d'organisation du contrôle en cours de formation.

La version consolidée parue au 20 septembre 2019 précise :

« Le candidat sportif de haut niveau est évalué sur trois épreuves relevant de trois champs d'apprentissage différents, dont l'un est constitué de sa spécialité sportive, même si elle ne figure pas sur les listes nationale et académique ou l'activité établissement. Pour sa spécialité sportive, la note de 20 sur 20 lui est automatiquement attribuée, sans que le candidat ait à se présenter à l'épreuve. »

EPREUVE FACULTATIVE D'EPS

Pour l'option facultative EPS, ils bénéficient de la possibilité d'être évalués dans leur discipline de spécialité.

Au titre de la prestation physique, **ils se verront attribuer automatiquement la note de 16/16**.

L'entretien, d'une durée de vingt minutes, conduit par le professeur d'EPS **qui pourra, s'il le souhaite, y associer l'entraîneur du pôle, sera noté sur 4 points**.

L'entretien doit permettre d'attester des connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et de la réflexion du candidat sur sa pratique. Il comprendra également des questions relatives à la planification de l'entraînement, la prévention du dopage, la législation, l'éthique du sportif de haut niveau.

Les statistiques montrent que ces dispositions leur garantissent entre 18 et 20 points sur 20 à cette épreuve (cœfficient 2 pour les points au-dessus de 10).

EXAMENS A DISTANCE

Pour assurer la continuité des enseignements obligatoires, le recours aux technologies d'information et de communication dans l'enseignement, ainsi qu'aux espaces numériques de travail est encouragé.

L'enseignement à distance pourra également être proposé.

Le cas échéant, **le recours à des moyens de télécommunication audiovisuelle pourra être décidé par le recteur pour l'évaluation des candidats aux examens**.

SESSION DE REMPLACEMENT DU BACCALAUREAT

Les SHN peuvent également accéder à la session de remplacement du baccalauréat qui est organisée en septembre s'ils n'ont pu se présenter à tout ou partie des épreuves organisées au cours ou à la fin de l'année scolaire.

Ils pourront se présenter aux épreuves ou parties d'épreuves de remplacement correspondantes, organisées au début de l'année scolaire suivante.

Ils devront solliciter, avant la date limite fixée, l'autorisation du Recteur de l'académie pour s'inscrire à la session de remplacement. Cette

demande devra préciser les épreuves non subies et être accompagnée des pièces justificatives correspondantes nécessaires en l'occurrence une attestation du directeur technique national de leur fédération justifiant leur absence à la session organisée classiquement en juin de chaque année.

L'épreuve d'éducation physique et les épreuves facultatives ne font pas l'objet d'épreuves de remplacement.

CONSERVATION DES NOTES OBTENUES EN CAS D'ÉCHEC AU BACCALAURÉAT

Les candidats sportifs de haut niveau ayant échoué à l'examen du baccalauréat général, technologique ou professionnel **bénéficient du dispositif de conservation des notes** dans les conditions prévues par la réglementation.

Dans ce cas, le candidat formule, lors de son inscription à l'examen, une demande auprès du service des examens du rectorat de l'académie concernée.

Lorsque le règlement de l'examen l'autorise, des modalités d'évaluation et de certification adaptées seront recherchées, notamment la notation des sportifs effectuée en éducation physique et sportive dans leur discipline de pratique.

Ils ont la possibilité de conserver, dans la limite de cinq sessions, des notes du baccalauréat général et technologique (notes d'une même série, du 1er groupe, égales ou supérieures à 10).

CONTACTS

VI. CONTACTS

UNE QUESTION, UN CONSEIL…
TROUVEZ UN CONTACT PRÈS DE CHEZ VOUS

En complément des informations proposées dans ce livret, l'Unité d'accompagnement à la performance de l'INSEP et les Responsables Haut Niveau (RHN) du réseau grand INSEP (RGI) sont à votre disposition pour répondre aux besoins spécifiques que vous rencontrez en période de confinement.

Ils pourront également vous mettre en contact avec des spécialistes en charge des différents champs de l'accompagnement à la performance : la dimension physique, la dimension mentale, l'innovation-recherche, le médical et paramédical, le suivi socio-professionnel et accompagnement scolaire.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES		
LE NY Éric	CREPS Vichy	eric.leny@creps-vichy.sports.gouv.fr 06 62 20 15 94
LABOUIZE Azzedine	TSF Voiron	azzedine.labouize@grand-insep.fr 04 76 67 04 05 / 06 74 58 70 49
SANTIN Jacques	CREPS Rhône-Alpes	jacques.santin@creps-rhonealpes.sports.gouv.fr 06 62 99 24 91
BOURGOGNE-FRANCE-COMTÉ		
GRAILLOT François	CREPS Dijon	francois.graillot@creps-dijon.sports.gouv.fr 03 80 65 02 66
MICHAUD Nicolas	CNSNMM - Premanon	nicolas.michaud@ensm.sports.gouv.fr 06 07 70 17 66
BRETAGNE		
DUBOIS Jean-Jacques	ENVSN	jean-jacques.dubois@envsn.sports.gouv.fr 06 80 85 70 91
BRINDEJONC Emilie	Campus Sport Bretagne	emilie.brindejonc@campus-sport-bretagne.fr 06 71 27 13 95
CENTRE-VAL DE LOIRE		
GAUTIER Thierry	CREPS Centre-Val de Loire	thierry.gautier@creps-centre.fr 02 48 48 06 31 / 06 80 85 63 69
GRAND EST		
PHELIZOT Vincent	CREPS Reims	vincent.phelizot@creps-reims.sports.gouv.fr 06 82 23 93 50
LECERF Thierry	CREPS Nancy	thierry.lecerf@creps-lorraine.sports.gouv.fr 06 85 34 06 05
LACOMBE Pascal	CREPS Strasbourg	pascal.lacombe@creps-strasbourg.sports.gouv.fr 06 76 96 15 79

GUADELOUPE		
BAGGIONI Jean	CREPS Antilles-Guyane	jean.baggioni@creps-pap.sports.gouv.fr 06 90 55 29 63
HAUTS-DE-FRANCE		
ODEYER Christophe	CREPS Wattignies	christophe.odeyer@creps-wattignies.sports.gouv.fr 06 88 79 23 98
ILE-DE-FRANCE		
OMNES Philippe	CREPS Île-de-France	philippe.omnes@creps-idf.fr 06 88 23 29 53
DUMAINE Thierry	INSEP	accompagnement.perf@insep.fr 06 03 39 81 71
LOUCHE Benjamin	CNSD	benjamin.louche.ext@intradef.gouv.fr 01 79 91 61 04 / 06 71 24 27 98
LA RÉUNION		
CANN Jean-Louis	CREPS La Réunion	jean-louis.cann@creps-reunion.sports.gouv.fr 06 92 33 14 50
NORMANDIE		
CORNILLEAU Christophe	CRJS Petit-Couronne	direction.crjs@orange.fr 06 85 90 53 49
COLLYER Marc	Centre Sportif de Normandie	m.collyer@sport-normandie.fr 02 52 37 01 60 / 06 72 50 04 20
NOUVELLE AQUITAINE		
LATASTE Bernard	CREPS Bordeaux	bernard.lataste@creps-bordeaux.sports.gouv.fr 06 85 13 28 43
BEHAGUE Patrice	CREPS Poitiers	patrice.behague@creps-poitiers.sports.gouv.fr 05 49 36 06 60
PACA		
LE CHANONY Éric	CREPS PACA - Site d'Aix-en-Provence	eric.le-chanony@creps-paca.sports.gouv.fr 06 49 46 59 59
MALAQUIN Marian	CREPS PACA - Site de Boulouris	marian.malaquin@creps-paca.sports.gouv.fr 06 20 58 55 53
KEMPF Anne	CREPS PACA - Site d'Antibes	anne.kempf@creps.paca.sport.gouv.fr 06 80 26 34 56
PAYS-DE-LA-LOIRE		
LEGENTILHOMME Frédéric	CREPS Pays-de-la-Loire	frederic.Legentilhomme@creps-pdl.sports.gouv.fr 06 13 08 62 75
MULL Nathalie	IFCE	nathalie.mull@ifce.fr 06 83 53 86 12
OCCITANIE		
AUBIN Jean-Christophe	CREPS Montpellier	jean-christophe.aubin@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 48 70 85 83
BOURREL Nicolas	CREPS Montpellier - CNEA Font-Romeu	nicolas.bourrel@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 23 29 50 02
HUOT-MARCHAND François	CREPS Toulouse	francois.huotmarchand@creps-toulouse.sports.gouv.fr 06 48 27 30 66

CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP

Crédits photos : FFCK

VII. CARTOGRAPHIE RÉSEAU GRAND INSEP

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

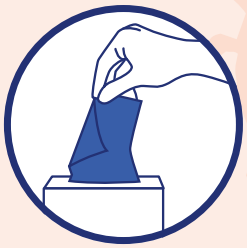
INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

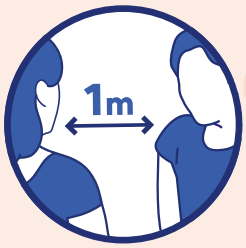
Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

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

0 800 130 000
(appel gratuit)

W-0314-001-2003 – 20 mars 2020

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

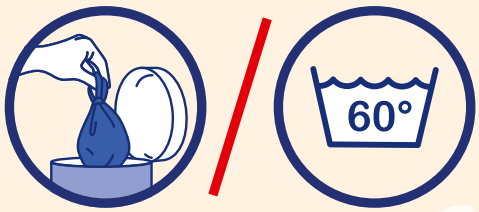
PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

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

0 800 130 000
(appel gratuit)

W-0315-001-2003 – 30 avril 2020

Retrouvez toutes nos infos sur :

sports.gouv.fr

© Ministère des Sports - Mai 2020 - Crédits photos (sauf mentions contraires) : iStock