



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FLYING DISC

Technoparc Poissy - Espace Média

3 rue Gustave Eiffel

78 300 POISSY

T. 09 53 68 14 83

info@ff-flyingdisc.fr

www.ff-flyingdisc.fr

Position de la FFFD au regard de la situation COVID-19

Mise à jour au 18 Mai 2021

Suite à l'évolution des décisions et mesures sanitaires du Ministère des Sports applicables à partir du 19 Mai 2021, le **protocole de reprise des entraînements est à nouveau modifié.**

L'assouplissement des recommandations sanitaires s'articulent en trois phases. Durant ces phases, les conditions de pratique sans contact ou limitées aux contacts indispensables sont variables en fonction de l'âge des participants, du lieu et du type de pratique.

Les compétitions et les stages d'équipes nationales d'Ultimate et de Disc Golf sont autorisées ou non en fonction de l'âge des joueurs, de leur nombre, du lieu, et de la phase de reprise.

Si un hébergement est compris dans l'événement, le règlement sanitaire de la structure d'hébergement s'applique.

Le couvre-feu doit être respecté.

Le détail des recommandations est détaillé dans le [Protocole de reprise des entraînements du 18 Mai 2021](#).

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 5 Avril 2021

Les conditions de pratique encadrée du sport amateur auxquelles étaient soumis les départements en confinement sont maintenant étendues à l'ensemble du territoire français pour les majeurs comme pour les mineurs.

Le protocole de reprise des entraînements du 14 Janvier 2021 s'applique toujours avec l'interdiction de se déplacer à plus de 10 km de son domicile, pour participer aux activités sportives fédérales encadrées :

- **Dans les infrastructures sportives de plein air, le nombre de participant n'est pas limité,**
- **Dans l'espace public, le nombre de participant est limité à 6 personnes pour les majeurs et illimité pour les mineurs.**

Le couvre-feu de 19h à 6h doit être respecté sur l'ensemble du territoire.

Les compétitions et les stages ne sont pas autorisés.

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 24 Mars 2021

Les nouvelles restrictions de déplacements sont désormais variables sur le territoire français. Dans les départements reconfinés, **le protocole de reprise des entraînements du 14 Janvier 2021 s'applique avec en plus l'interdiction de se déplacer à plus de 10 km de son domicile**, pour participer aux activités sportives fédérales encadrées dans des infrastructures sportives de plein air.

Le couvre-feu de 19h à 6h doit être respecté sur l'ensemble du territoire.

Dans les infrastructures sportives de plein air, le nombre de participant n'est pas limité.

Dans l'espace public, il est limité à 6 personnes pour les majeurs et illimité pour les mineurs.

ANNULATION DU NATIONAL TOUR DISC GOLF 2020-2021

En raison de la poursuite des contraintes sanitaires et des restrictions imposées dans plusieurs départements, **le National Tour Disc Golf 2020-2021 est annulé.**

De ce fait, aucun titre du National Tour ne sera attribué pour la saison 2020-2021.

La Commission Disc Golf travaille toujours sur la tenue des Championnats de France individuels (FDGC 2021) à Cestas les 15/16 mai, et des Championnats de France par équipes (FTDGC 2021) à Vichy les 26/27 juin.

Les protocoles de reprise des compétitions et de reprise des stages ne peuvent être réactualisés à ce jour.

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 5 Mars 2021

REPORT DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ULTIMATE MIXTE 2021 & ANNULATION DES COUPES DE France D'ULTIMATE JUNIOR MIXTE 2021

En raison de la poursuite des contraintes sanitaires :

- **le Championnat de France d'Ultimate Mixte 2021**, initialement prévu les 27/28 Mars et 10/11 Avril, **est reporté à une date ultérieure**,
- **Les Coupes de France d'Ultimate Junior Mixte 2021**, prévues les 8/9 Mai, **sont annulées**.

La commission Ultimate et la commission Espoir étudient actuellement les possibilités d'organisation de rencontres d'Ultimate les 24/25 avril, 29/30 mai et 19/20 juin prochains ou sur des dates qui deviendront disponibles sur la fin de saison.

A l'heure actuelle, le protocole de reprise des entraînements du 14 janvier est toujours en vigueur et doit être respecté.

Les protocoles de reprise des compétitions et de reprise des stages ne peuvent être réactualisés à ce jour.

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 14 Janvier 2021

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC

Suite à l'évolution des décisions et mesures sanitaires du Ministère des Sports applicables à partir du 16 Janvier 2021, **le protocole de reprise des entraînements est à nouveau modifié.** Les protocoles de reprise des compétitions et de reprise des stages ne sont toujours pas en vigueur à ce jour.

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 14 Décembre 2020

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC

Suite à la parution des décisions et mesures sanitaires du Ministère des Sports applicables à partir du 15 Décembre 2020, **le protocole de reprise des entraînements est à nouveau modifié. Les protocoles de reprise des compétitions et de reprise des stages ne sont toujours pas en vigueur à ce jour.**

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 29 novembre 2020

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC

Suite à la parution des nouvelles mesures du Ministère des Sports le 27 novembre 2020, **seul le protocole de reprise des entraînements est modifié et renforcé. Les protocoles de reprise des compétitions et de reprise des stages ne sont plus en vigueur à ce jour.**

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole renforcé de reprise des entraînements](#)



Mise à jour au 12 septembre 2020

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC

Suite à la parution du Guide de Rentrée Sportive du Ministère des Sports le 2 septembre 2020, **seul le protocole de reprise des compétitions est modifié.**

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole de reprise des entraînements,](#)
- [Protocole de reprise des compétitions,](#)
- [Protocole de reprise des stages.](#)

Pour rappel, ces protocoles ne peuvent être mis en œuvre qu'en cas d'accord préalable d'utilisation de l'espace public par la collectivité territoriale, propriétaire de l'équipement sportif. Sa mise en application nécessite de tenir compte des restrictions locales spécifiques.



Mise à jour au 27 août 2020

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC

Conformément aux directives du ministère des Sports, la pratique de toutes les disciplines sportives du Flying Disc peut reprendre, que ce soit en salle ou extérieur, dans le respect des conditions sanitaires imposées nationalement et localement.

Le Ministère des Sports délègue à la FFFD l'élaboration des recommandations pour assurer la continuité des activités de Flying Disc. La FFFD définit ainsi le cadre du déroulement des activités de Flying Disc à mettre en œuvre dans toutes les structures fédérales :

- 1. Mettre en place les conditions d'application d'un filtre à la participation aux entraînements ou aux compétitions ou aux stages,**
- 2. Adapter la pratique et ce qui l'entoure, dans le respect des gestes barrières et des mesures sanitaires,**
- 3. Mettre en place des outils de traçabilité des personnes présentes** (joueurs, encadrants, bénévoles...)
- 4. Mettre en place de l'ensemble de ces mesures relève de la responsabilité de divers intervenants selon l'activité : le président du club ou le Directeur de Tournoi ou l'entraîneur.**

APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

- [Protocole de reprise des entraînements,](#)
- [Protocole de reprise des compétitions,](#)
- [Protocole de reprise des stages.](#)

Ces protocoles ne peuvent être mis en œuvre qu'en cas d'accord préalable d'utilisation de l'espace public par la collectivité territoriale, propriétaire de l'équipement sportif. Sa mise en application nécessite de tenir compte des restrictions locales spécifiques.

Mise à jour au 11 aout 2020

ANNULATION

Les Championnats de France Beach Ultimate – Toutes Catégories :

- Mixte
- Open
- Féminine
- U15
- U13
- Master

sont annulés

La FFFD a pris ses décisions dans un contexte où les conditions sanitaires requises peuvent difficilement être garanties sur place :

→ Sur le plan sanitaire :

- Le format des compétitions concentre beaucoup d'équipes sur un même site
- Le brassage des joueurs risque de provoquer des clusters à l'issue des compétitions
- Les équipes proviennent de nombreuses régions
- Le transport des sportifs les brasse de nouveau entre eux
- La FFFD n'a pas la capacité organisationnelle pour tester tous les participants avant la compétition
- La situation générale n'indique pas d'amélioration à court ou moyen terme

→ Sur le plan sportif :

- L'annulation de la participation de plusieurs équipes pour des raisons sanitaires (cluster local etc.) implique des modifications de plannings trop complexes et de l'iniquité sportive
- Des modifications de format de jeu ont été étudiées : aucune n'apporte de réponse satisfaisante dans ce délai et contexte de championnats nationaux.

→ Sur le plan financier :

- La FFFD n'est pas en capacité de couvrir les pertes des équipes (hébergement, transport etc.)



La FFFD remercie les organisateurs et partenaires pour la mise en place de ces événements, la recherche de solutions et les propositions faites auprès des instances fédérales.

Nous attirons l'attention des différents organisateurs d'événements non fédéraux aux responsabilités engagées en cas de protocole sanitaire insuffisamment détaillé et en l'absence d'autorisation des autorités locales (demande préalable d'autorisation etc.)





Mise à jour au 23 juin 2020

« Pour le sport amateur et le sport de loisir, le Gouvernement a décidé, après avis du Haut Conseil de la santé publique, d'autoriser la pratique des sports collectifs à partir du 22 juin. »

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC A PARTIR DU 22 JUIN 2020

Conformément aux directives du ministère des Sports, la pratique de toutes les disciplines sportives du Flying Disc peut reprendre que ce soit en salle ou extérieur.

La reprise est soumise au respect des conditions imposées localement. L'accès aux vestiaires n'est pas autorisé.

Le virus continue de circuler, il faut donc éviter les contacts superflus tels que:

- **Le meeting de joueurs**
- **Le partage des fiches scores**
- **Le huddle et gestes de jeu (check...)**
- ...

Mise à jour au 12 mai 2020

Suite aux annonces du Premier Ministre du 7 mai 2020, au travail conjoint mené avec le CNOSF, le ministère des Sports, la Fédération Française de Flying Disc prend les décisions suivantes :

PRECONISATIONS POUR LA REPRISE DES ACTIVITES DE FLYING DISC A PARTIR DU 11 MAI 2020

A partir du 11 mai, nous allons entrer dans une nouvelle phase de l'épidémie de COVID 19. Après la phase de confinement, la reprise d'une activité physique est possible et souhaitable.

Voici les recommandations pour la reprise des activités de flying disc validées par le Ministère des Sports. Elles sont soumises à deux principes :

- Éviter la propagation du virus
- Éviter la survenue de blessures ou de d'accidents cardiovasculaires

→ Pour éviter la propagation du virus

- La pratique doit être strictement individuelle,
- Aucune activité physique doit être entreprise en cas de symptômes même banals.
Pour rappel, si la toux, la fièvre, la perte du goût et de l'odorat sont des signes classiques de l'infection par le COVID 19, d'autres sont plus modérés : fatigue, courbatures, congestion nasale, écoulement nasal, maux de gorge, diarrhée.
- Toutes les activités doivent se dérouler à l'extérieur.
- Les gestes barrière et de distanciation physique présentés à la population générale doivent être respectés.
Pour la pratique des sports de disque il faut :
 - Ne pas se toucher, rester à distance
 - Ne pas partager d'objet :
 - **Les disques : ils doivent être strictement individuels donc clairement identifiés par chaque participant à l'activité. Si un disque d'une autre personne est touché par accident, il faut s'assurer de la désinfection des mains et du frisbee,**
 - La gourde, la nourriture,
 - Le matériel sportif (marquage, ...) doit être manipulé par une seule personne qui se désinfectera les mains avant et après son installation et son rangement.
- Des moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité doivent être privilégiés ; le port du masque n'est pas préconisé pendant la pratique mais il ne doit pas être oublié pendant le transport si nécessaire.

→ Pour éviter la survenue de blessures ou de d'accidents cardiovasculaires

- ◆ **Pour tous les sportifs, une reprise progressive est recommandée en durée et en intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscle, tendon) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'activité physique.**

La reprise est fonction de :

- L'activité physique maintenue pendant le confinement,
- La survenue ou non de signe biologiquement prouvé ou cliniquement probable d'infection par le COVID.

Trois modalités de reprise sont à prendre en compte :

- Retour après un délai de 14 jours pour un cas contact confirmé sans symptôme déclaré
- Retour après consultation médicale conseillée pour toute personne ayant réduit fortement son activité physique pendant le confinement
- Retour après consultation médicale obligatoire pour les personnes ayant contracté le COVID (preuve biologique ou suspicion clinique). *Elle a pour objectif de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardio vasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive.*

- ◆ **Les 10 règles d'or des cardiologues du sport doivent être suivies**

- ◆ **Dans tous les cas, il convient de toujours arrêter toute activité physique et consulter rapidement un médecin en cas de :**

- Douleur dans la poitrine,
- Essoufflement anormal,
- Sensation que le cœur bat trop vite ou irrégulièrement,
- 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 réapparition d'une toux sèche.

- ◆ **Il ne faut prendre aucun médicament sans prescription médicale :**

- Pas de Paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
- Pas d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène par exemple en cas de douleurs musculaires
- Pas d'hydroxychloroquine.



APPLICATION DES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITES DE FLYING DISC

→ DISC GOLF

Les adaptations à mettre en œuvre pour la reprise sont les suivantes (Cf. document 4) :

Les joueurs doivent respecter :

- Un espace de 4m² entre eux lors des phases de lancer et lors des phases de déplacement, soit une distance de 2m,
- Évitez tout contact avec l'équipement du parcours (panier, signalétique),
- Ne touchez pas les affaires des autres pratiquants (disque, sac, carte de score, nourriture...),
- L'utilisation du panier pour un seul disque à la fois,
- 5 pratiquants sur les ateliers avec un panier, 10 si l'atelier est sans panier,
- 5 joueurs maximum par trous sur les parcours,
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées.

Dans tous les cas, garder à l'esprit que, plus le groupe est petit (pour les ateliers comme sur le parcours), moins il y a de risque de propagation du virus.

La mise en place des séances doit respecter un schéma progressif pendant les 15 premiers jours selon les recommandations suivantes :

Sportif ayant réduit son activité physique pendant le confinement :

→ Reprise douce avant débuts sur parcours (par exemple : 2 à 3 séances d'atelier de lancer de 1h en alternant les distances).

→ Puis reprise sur parcours sans excès (par exemple : se limiter à un maximum de 3 séances de 2 heures par semaine, durée variable selon la taille du groupe et le parcours).

Sportif ayant maintenu sa condition physique pendant le confinement :

→ Reprise sur parcours sans excès (par exemple : se limiter à un maximum de 3 séances de 2 heures par semaine, durée variable selon la taille du groupe et le parcours).



→ ULTIMATE

Aucune pratique collective n'est possible pour l'instant, seules des activités de préparation strictement individuelles à la reprise peuvent être organisées :

- Des ateliers de lancer individuel,
- De la préparation physique générale.

Les joueurs doivent respecter :

- Un espace de 4m² entre eux lors des phases de lancer,
- Un espace de 2m entre eux lors des phases de déplacement en marchant et de 10 m en courant,
- Pas d'utilisation des vestiaires : venir en tenue de sport, prendre sa douche chez soi, apporter un nombre suffisant de gourdes personnalisées remplies,
- Un groupe de 10 personnes maximum sur un stade ou une surface extérieure équivalente,
- Ne pas toucher les affaires des autres pratiquants,
- Ne pas toucher (sauf pour la personne chargée de l'installation), le matériel sportif (marquage, etc.).

La mise en place des activités doit être respecter un schéma progressif pendant le premier mois :

Sportif ayant réduit son activité physique pendant le confinement :

→ Reprise douce d'abord technique (*par exemple 2 séances d'atelier par semaine de lancer de 1h maximum en alternant les distances*), puis PPG très progressive en durée, en intensité et en fréquence (*par exemple, en débutant avec 2 séances par semaine de 40 mn en respectant toujours un repos de 24 h entre chaque séance*).

Sportif ayant maintenu sa condition physique pendant le confinement,

→ Reprise sans excès d'activité technique et de préparation physique (*par exemple, 2 séances d'atelier de lancer individuel par semaine de 1h30 maximum en alternant les distances, 2 séances de PPG par semaine de 1h maximum avec un repos de 24h minimum entre chaque séance*).

MISE EN ŒUVRE DE L'ORGANISATION DE LA REPRISE DANS LES CLUBS

A chaque entraînement, il sera établi la liste des présents : *cette feuille devra pouvoir être mise à la disposition des autorités si des données épidémiologiques sont nécessaires.*

Chaque club adaptera son entraînement aux contraintes locales et assurer la diffusion, la compréhension des recommandations à chaque adhérent.



Mise à jour au 16 avril 2020

Suite aux annonces du Président de la République du 13 avril 2020, la Fédération Française de Flying Disc prend les décisions suivantes :

Annulation sans report de toutes compétitions nationales :

- Disc Golf

- Ultimate pour toutes les catégories

Le comité directeur communiquera sous peu les décisions relatives aux classements sportifs et aux organisations des compétitions.



Mise à jour 30 mars 2020

Suite aux annonces du 1^{er} ministre du vendredi 27 Mars 2020, la Fédération Française de Flying Disc prend la décision suivante :

ANNULATION

La décision d'annulation se poursuit jusqu'à nouvel ordre et au moins pendant toute la période de confinement

Au-delà de la période d'interdiction de pratique sportive, il convient d'observer un délai minimum :

- de 14 jours pour une reprise de compétition en disc Golf
- de 4 semaines pour une reprise de compétition en Ultimate hors compétitions internationales

La FFFD travaille sur les reports éventuels de certaines compétitions ou leurs annulations.



Mise à jour 13 mars 2020

Suite aux annonces du Président de la République du Jeudi 12 Mars 2020, la Fédération Française de Flying Disc prend la décision suivante :

ANNULATION

TOUTES LES COMPETITIONS, EVENEMENTS ET RASSEMBLEMENTS FEDERAUX

TOUTES DISCIPLINES CONFONDUES SONT ANNULES

Cette décision prend effet immédiatement et jusqu'à nouvel ordre, au moins jusqu'au 05 avril 2020 inclus

La FFFD travaille sur les reports éventuels de certaines compétitions ou leurs annulations.

La FFFD demande à ses structures affiliées d'annuler tournoi, entraînement et toutes activités de rassemblement.

La FFFD recommande à chacun de se motiver pour parfaire sa condition physique individuellement et de faire les efforts pour les passionnés de disc de ne pas jouer pendant tout ce temps.

Appliquons tous les Gestes barrières !



Mise à jour 9 mars 2020

ANNULATION

Le Championnat de France d'Ultimate – Catégorie Outdoor Mixte :

Phase 1 devant se dérouler les Samedi 21 et Dimanche 22 mars 2020 est annulé.

La FFFD a pris les décisions suivantes **à ce stade de connaissance et d'informations** dont elle dispose. Elles sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la situation :

Les risques : Les disciplines sportives, Ultimate, Beach Ultimate et Disc Golf ne présentent pas les mêmes risques inhérents à leur pratique :

Sont identifiés :

- Le disque comme vecteur de transmission (ultimate, beach ultimate, guts)
- Proximité et contacts : huddle, check etc.
- Les regroupements collectifs
- La mobilité

ANNULATION

Le Championnat de France d'Ultimate – Catégorie Outdoor Mixte :

Phase 1 devant se dérouler les Samedi 21 et Dimanche 22 mars 2020 est annulé.

Décisions relatives au DISC GOLF :

Par conséquent à ce stade, la FFFD n'émet pas d'avis concernant la pratique du Disc golf sous conditions des dispositions locales et d'appliquer toutes les recommandations ci-dessous et les 10 gestes barrière ci-joints.

Contacts directs :

- Évitez toutes formes de salutation directe (embrassade, accolade, serrage de main).
- Évitez de vous taper dans les mains (début et fin de manche, encouragements).
- Gardez vos distances avec vos partenaires de jeu (1m50).



Contacts indirects :

- Ne touchez pas les disques des autres (ne ramassez pas les disques des autres, n'échangez pas vos disques).

Espaces de convivialité : distance à conserver

Décisions relatives à l'ULTIMATE, BEACH ULTIMATE ET GUTS :

Equipes de France

- **Les stages:** Même si les lieux ne sont pas concernés par des mesures locales, les licenciés de par leur mobilité peuvent contracter et/ou transmettre le virus.
 - ➔ Les stages sont suspendus pour limiter la propagation même si les sites ne sont pas fermés.
- **Les compétitions internationales :** les Délégations Françaises seront informées au cas par cas de leur engagement
 - ➔ NE PAS/PLUS ENGAGER de FINANCEMENT à ce stade

Compétitions fédérales :

En fonction de l'évolution de l'épidémie, pour toutes les compétitions fédérales, la **cellule de gestion de cette crise, mise en place lors du comité directeur du 7 mars 2020**, prendra la décision d'annuler ou de maintenir les compétitions fédérales, sauf si elles sont suspendues ou interdites par une des autorités (locale, préfectorale, autre).

Recommandations de la FFFD :

- ➔ Nationales : Limiter les engagements financiers pour les participants et les organisateurs
- ➔ Régionales et départementales : Limiter les engagements financiers pour les participants et les organisateurs
- ➔ Ces déplacements ne pourront se faire que sur la base du volontariat des sportifs et des encadrants.

Autre regroupement

Pour les entraînements, tournois, et autre regroupement :



- Suivre les prescriptions locales
- Adopter et partager les 10 gestes barrière
- Suspendre la participation des licenciés de zones de l'Oise, du Haut Rhin, des communes identifiées par l'ARS de votre région
- Ces participations ne pourront se faire que sur la base du volontariat des sportifs et des encadrants.

Par ailleurs, nous vous remercions de vous rapprocher des contacts suivants :

- **Médecin Fédéral** - medecin.federal@ffdf.fr concernant les informations sensibles de santé liées à la connaissance de situations de vos licenciés
- **Bureau directeur et commission médicale** - bureauDirecteur@ffdf.fr medecin.federal@ffdf.fr - concernant les informations non sensibles.

CORONAVIRUS, POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19

Adoptez les 10 gestes barrière

<p>Lavez-vous très régulièrement les mains, toutes les heures avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.</p>	<p>Évitez de serrer la main et de faire la bise.</p>
<p>Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement.</p>	<p>Ne prêtez pas les objets de la vie quotidienne (brosse à dents, téléphone...). Ne partagez pas la nourriture, les couverts, les ustensiles de cuisine.</p>
<p>Utilisez un mouchoir à usage unique, jetez-le dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.</p>	<p>Nettoyez régulièrement les objets et appareils que vous touchez (téléphone, poignée de porte).</p>
<p>Sans mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude (pas dans vos mains).</p>	<p>Maintenez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.</p>
<p>Évitez de vous toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et nos mains leurs transports en commun.</p>	<p>Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, contactez le SAMU (15).</p>

Vous avez des questions sur le coronavirus ? [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)
0 800 130 000 (appel gratuit)