

!!! MODIFICATIONS  
IMPORTANTES AU  
04/04/2020!!!

# L'équitation et le Covid-19

## Déconfinement

PHASE 1 A

À PARTIR DU 4 MAI



**LEWB**

Ligue Équestre Wallonie Bruxelles

# Mesures générales

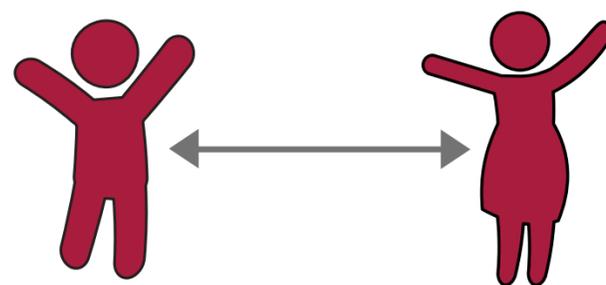
## Vous êtes malade? Restez à la maison !!!

Si vous êtes malade, restez chez vous.



## Distanciation Sociale

- Gardez à tout moment une distance de 1,5 m



1,5m de distance

## Mesures d'hygiène

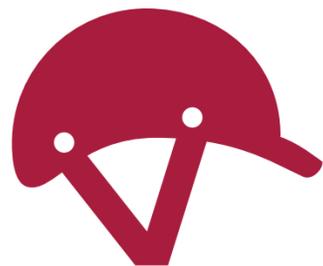
- Lavez vos mains régulièrement
- Le port d'un masque (couvrant le nez et la bouche) est fortement recommandé, mais pas obligatoire
- En complément du lavage, désinfectez vos mains



# Mesures générales

## Évitez l'engorgement des structures hospitalières

- Pratiquez des activités en sécurité pour éviter tout accident inutile



## Interdiction des rassemblements de population

- Suggestion de mettre en place un horaire précis pour la présence dans les infrastructures et de limiter au maximum la durée sur place



## Limitation des déplacements superflus

- Il est autorisé d'aller s'occuper d'un cheval
- Pas de long transport non-indispensable
- Renseignez-vous auprès de votre zone de police locale



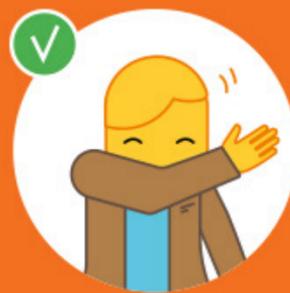
# Comment éviter d'être contaminé ?

## LE CORONAVIRUS

Comment éviter une contamination ?



Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains à l'eau et au savon. Comptez entre 40 et 60 secondes par lavage.



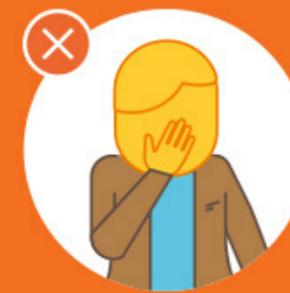
Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans un pli de votre coude.



Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle fermée.



Si vous êtes malade, restez chez vous.



Évitez autant que possible de vous toucher le visage avec les mains.



Évitez les poignées de main.



Évitez les contacts rapprochés.



Le 4 mai, les activités physiques et sportives pourront reprendre dans les infrastructures extérieures

*Phase 1 A*

MISE À JOUR

04/04/2020

# Instructions générales de l'Adeps

## Déconfinement et sport

### PHASE 1

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE EST BÉNÉFIQUE POUR NOTRE SANTÉ. DU 4 AU 18 MAI, NOUS POURRONS LA PRATIQUER :



VOUS SOUHAITEZ CONNAÎTRE LES MESURES SPÉCIFIQUES À UNE DISCIPLINE ?  
RENDEZ-VOUS SUR LES SITES WEB DES FÉDÉRATIONS SPORTIVES RECONNUES



• APRÈS UN ÉPISODE GRIPPAL, IL EST RECOMMANDÉ DE PATIENTER 10 JOURS AVANT LA REPRISE, EN DOUCEUR, D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE STOPPER TOUTE ACTIVITÉ DÈS L'APPARITION D'UN SYNDROME GRIPPAL OU DE FIÈVRE.

• IL EST IMPORTANT DE NE PAS DÉPASSER LES 80% DE SA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE.  
• LE RESPECT DES RÈGLES BARRIÈRES EST TOUJOURS DE VIGUEUR EN TOUTES CIRCONSTANCES POUR LIMITER LA PROPAGATION DU VIRUS.

## Autorisé - Avec 2 personnes maximum

- Monter/longer un cheval pour son bien-être que ce soit par le propriétaire ou une autre personne (toujours la même) en extérieur et avec maximum 2 autres personnes (toujours les mêmes) ou les personnes vivant sous le même toit, en maintenant une distance sanitaire d'1,5m entre chaque personne (et l'Adeps va même plus loin : d'au moins 5 mètres afin de tenir compte des phénomènes de transpiration et de ventilation)
- Il est conseillé de mettre en place un cheminement dans l'infrastructure (entrée, sortie, pistes, sellerie, toilettes) afin d'éviter, au maximum, tout croisement entre les différentes personnes.
- Promenade autorisée à 2 personnes maximum ne vivant pas sous le même toit. Suite à la publication de l'Arrêté Ministériel du 30/04/2020 en soirée et contrairement à l'interprétation faite du paragraphe concerné dans notre communication du mercredi 29/04/20. Il s'avère que les promenades à cheval sont maintenues à 2 cavaliers maximum. La LEWB ne connaît pas les raisons de ce maintien à 2 cavaliers. Nous faisons remonter cette discordance au niveau des autorités politiques.
- Déplacer son cheval pour des soins vétérinaires, pour lui garantir le bien-être minimum et assurer que cette sortie soit sécurisée (en piste ou en promenade), mais limiter ce type de déplacement au maximum et le plus proche possible du lieu de détention du cheval





## A l'air libre

- Vous pouvez toujours monter chez vous.
- Les athlètes (idéalement toujours le même par cheval) peuvent sortir les chevaux en pistes à l'air libre.

## Vestiaires, douches et cafétarias sont interdits d'accès

- Les clubhouses, bars ou toute autre activité Horeca doivent continuer à rester fermés (aucun meuble en terrasse).
- Les toilettes doivent faire l'objet d'une hygiène très stricte via un entretien particulier.

## Soyez particulièrement prudent avec le matériel présent au club

- Il est conseillé de limiter le nombre de personnes en présence dans les selleries communes (idéalement une seule personne à la fois), Pensez à bien aérer les locaux plus fermés.



## Non-Autorisé

- Cours particuliers ou à 2 cavaliers (même si toujours les mêmes), car le moniteur devient alors une 3ème personne différentes à chaque cours
- Reprise des entrainements sportifs
- La location de matériel et par conséquent, le harnachement de chevaux/poneys de clubs
- Déplacer son cheval pour aller prendre cours/s'entraîner dans une installation autre que l'endroit de détention du cheval

*Vu le flou actuel,*

nous vous recommandons vivement de contacter vos autorités locales (bourgmestre, zone de police, centre de crise provincial) afin de savoir comment ils comptent appliquer ces nouvelles mesures. Par ailleurs, la LEWB rappelle que nous sommes tous toujours en train de lutter contre la propagation du coronavirus et que le risque d'une 2ème vague de l'épidémie n'est pas à prendre à la légère. Donc, même si nous sommes tous déçus de devoir encore postposer les cours, soyons solidaires et courageux, afin de garder en tête l'objectif principal de toutes ces mesures de confinement : votre santé et celle de vos proches.

## Phase 2

date estimée, à partir du 18 mai

Sous réserve de l'évolution de l'épidémie, une seconde phase est envisagée. Dans le communiqué du CNS, il est indiqué qu'au niveau des « sports d'équipe, l'entraînement physique en plein air sera permis au sein d'un club reconnu uniquement, et moyennant le respect de certaines consignes. » Cette phase 2 fera l'objet d'une communication détaillée en temps opportun.

## Phase 3

date estimée, au plus tôt le 8 juin

Lors de la 3ème phase, plusieurs points seront examinés par le CNS, dont la réouverture de l'Horeca et puis les différentes activités estivales, comme les stages ou les événements en plein air de plus petite envergure, comme les compétitions équestres ou les passages de brevets, pour ce qui nous concerne.

Le Ministère des Sports de la Fédération Wallonie-Bruxelles, ainsi que la LEWB, comptent sur le sens des responsabilités du mouvement sportif organisé et d'une gestion de terrain basée sur le bon sens citoyen afin de préserver l'ensemble des efforts, des sacrifices consentis et du travail fourni par l'ensemble de la population depuis le 13 mars afin d'éviter la propagation du virus et d'en soigner les effets.

*Prenez soin de vous et de vos proches*



**LEWB**

Ligue Équestre Wallonie Bruxelles

**PARTAGEZ LES BONS RÉFLEXES,**

**PAS LE VIRUS.**

**[WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE](http://WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE)**

**.be**

Une initiative des autorités belges