



Domdidier, le 6 mai 2020

Concept COVID-19 Mesures de protection

Bases

Fédération Suisse de Gymnastique (FSG)

COVID-19 Mesures de protection pour la gymnastique; version 1.1 du 30.04.2020

1 Généralités

1.1 Situation initiale

Suite aux décisions prises par le Conseil fédéral en date du 16 avril 2020, le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) a été chargé d'élaborer un concept visant à assouplir les mesures dans le domaine du sport.

Le présent concept se fonde sur les conditions-cadres dans le domaine des activités sportives de la FSG Domdidier.

1.2 Objectifs

L'objectif est de mettre en œuvre une reprise progressive de l'activité physique et des activités d'entraînement en gymnastique tout en respectant les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

La responsabilité de la mise en œuvre des mesures de protection incombe au comité, coach J+S, aux moniteurs et aux gymnastes.

1.3 Principes généraux

Les présentes mesures de protection sont basées sur les principes généraux de prévention contre la propagation du coronavirus.

Ces principes sont :

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- Distanciation sociale (distance minimale de 2 mètres entre toutes les personnes, 10 m² par personne et aucun contact physique)
- Conformément aux directives officielles en vigueur, la taille maximale des groupes est de cinq personnes y compris le moniteur.

2 Évaluation du risque et triage

Symptômes a.

- Les gymnastes ainsi que les moniteurs présentant des symptômes ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Le groupe d'entraînement doit être immédiatement informé de ces symptômes.



Symptômes b.

- Les personnes appartenant à la catégorie des groupes à risque selon les directives de l'OFSP (> 65 ans ou les personnes atteintes de certaines maladies) n'ont pas accès aux entraînements, et ce jusqu'à nouvel ordre. Les groupes de seniors et une partie des groupes masculins et féminins sont particulièrement concernés.

3 Déplacement, arrivée et départ du lieu d'entraînement

3.1 Arrivée au/départ du lieu d'entraînement

Dans la mesure du possible, il convient d'éviter d'utiliser les transports publics pour se rendre au lieu d'entraînement. Selon les possibilités, le trajet jusqu'à celui-ci doit être effectué en moyens de transport individuel (voiture, vélo, moto, ...) ou à pied.

4 Infrastructures

4.1 Surface disponible/Aménagement lieu d'entraînement

Le nombre maximum de personnes autorisé à se trouver sur un lieu d'entraînement (= surface d'entraînement) dépend de la surface disponible. L'espace minimum requis de 10m² par personne doit être respecté. Ces directives doivent également être respectées lors du montage et du démontage d'engins.

4.2 Vestiaires/Douches/Toilettes

Les vestiaires et les douches restent fermés. Toutes les personnes participant à l'entraînement sont tenues d'arriver dans une tenue de sport appropriée.

Les toilettes sont à la disposition des personnes présentes.

Le nettoyage (de l'installation sportive) est effectué en accord avec les exploitants.

4.3 Accessibilité et organisation de l'infrastructure

Principe de base :

- Toute personne qui se sent malade ou qui présente des symptômes tels que fièvre et toux n'est pas autorisée à entrer, respectivement à se présenter à l'entraînement.
- Les personnes appartenant à des groupes à risque tels que définis par l'OFSP (> 65 ans ou les personnes atteintes de certaines maladies) ne sont pas autorisées à accéder aux infrastructures d'entraînements.

Restrictions d'accès :

- Seules les personnes indispensables au bon déroulement de l'entraînement sont admises dans les infrastructures d'entraînement. Pendant les entraînements, seules les personnes suivantes ont accès à la halle d'entraînement (= complexe de bâtiments) : moniteurs, gymnastes, personnel communal.
- Les accompagnateurs et autres personnes ne participant pas à l'entraînement (parents, amis, etc.) n'ont pas accès à la halle.

Organisation:

Lors du passage d'un groupe d'entraînement à l'autre, les personnes du groupe d'entraînement suivant attendent généralement devant l'infrastructure en respectant la dis-



tance de sécurité de 2 mètres, et ce jusqu'à ce que le groupe précédent ait quitté le bâtiment.

Les contacts directs entre les différents groupes doivent être évités. Chaque personne doit se désinfecter/laver les mains à l'entrée.

Une personne responsable par groupement doit être désignée et contrôlera le déroulement et interrogera chaque personne sur son état de santé actuel.

Après avoir terminé leur session d'entraînement, les gymnastes et les moniteurs doivent quitter l'infrastructure dès que possible, à moins qu'ils ne participent à la session d'entraînement suivante.

Il est impératif d'éviter les contacts directs entre les différents groupes d'entraînement.

4.5 Répartition de plusieurs groupes dans les grandes installations sportives

Au cours d'une même période d'entraînement, plusieurs groupes d'entraînement peuvent s'entraîner simultanément dans l'infrastructure, à condition que l'espace minimum requis de 10m² par personne soit respecté par rapport à la surface des locaux. Le contact entre les différents groupes d'entraînement doit être évité par une planification adéquate de la rotation (par exemple, un groupe à la barre fixe et un groupe au sol, ...). Au sein du groupe d'entraînement, la distance de sécurité de 2 mètres entre les personnes doit être maintenue.

4.6 Installations sportives avec plusieurs groupes d'utilisateurs

Si l'installation sportive compte plusieurs groupes d'utilisateurs différents, le respect et la mise en œuvre des concepts de protection doivent être coordonnés.

5 Formes d'entraînement, de jeux et d'organisation

Généralités:

Les gymnastes s'entraînent essentiellement de manière individuelle. Durant la première phase, aucun regroupement et entraînement en groupe n'est autorisé. L'accent est mis sur les activités suivantes :

- Force
- Endurance
- Mobilité
- Coordination
- Contenu spécifique à la branche sportive

Organisation de l'entraînement:

Il convient de planifier une reprise lente et progressive.

Plan en 5 points:

- a. L'entraînement se fait par groupes de 5 personnes maximum, y compris les moniteurs.
- b. Plusieurs groupes peuvent s'entraîner dans une même salle en même temps, à condition que le point 1.3. (voir ci-dessus) soit respecté.
- c. Il est recommandé de s'entraîner selon un principe de rotation autour de postes.



- d. La composition d'un groupe d'entraînement pendant une session d'entraînement ne peut pas être modifiée.
- e. La composition des groupes d'entraînement doit rester aussi constante et inchangée que possible au fil du temps.

Dans la mesure du possible, l'entraîneur évite toute assistance directe pendant la phase de reprise.

Les moniteurs doivent principalement communiquer les corrections de manière verbale et n'intervenir activement que s'il y a un danger pour les gymnastes.

Les moniteurs qui doivent apporter leur assistance sont tenus de porter un masque et des gants de protection.

Vêtements:

Afin de réduire et d'éviter la contamination des engins de gymnastique, les gymnastes doivent porter une tenue adéquate.

5.2 Matériel Engins à main, ballons et moyens d'aide

Dans la mesure du possible, il convient d'utiliser son matériel personnel (bandes de gymnastique, ballons, etc.). Si cela n'est pas possible, les engins doivent être nettoyés avec un désinfectant après utilisation par les gymnastes concernés.

Engins de gymnastique:

Le nettoyage et la désinfection des équipements de gymnastique aux agrès sont généralement impossibles en raison de leur matériau.

Si l'entraînement se déroule selon le principe de postes à exécuter en rotation, les mains doivent être désinfectées avant chaque poste.

5.3 Enregistrement écrit des participants

La présence de toutes les personnes dans les infrastructures d'entraînement doit être con-signée par écrit. Des listes nominatives sont tenues, les heures d'entrée et de sortie de l'infrastructure d'entraînement y sont également enregistrées.

6 Responsabilités inhérentes à la mise en œuvre sur place

Comité, moniteur ou coach J+S

- Est responsable de la mise en œuvre et de la communication du concept de protection dans ses infrastructures sportives
- Est en contact avec les propriétaires/exploitants de l'infrastructure d'entraînement, discute des mesures prévues conjointement et prend en compte toute exigence supplémentaire.
- Planifie, en collaboration avec ses entraîneurs, l'organisation de l'entraînement (blocs d'entraînement/temps d'entraînement, nombre max. de groupes d'entraînement par bloc d'entraînement) et la composition des groupes d'entraînement.
- Informe les personnes concernées (moniteurs, gymnastes, parents, ...) des mesures prises et des processus définis.
- Organise les mesures de nettoyage supplémentaires.



- Organise le désinfectant nécessaire et, si nécessaire, les masques et gants de protection.
- Organise les mesures dans la zone d'accès de l'installation sportive (zones d'attente, marquage des distances, protocoles d'accès, ...)
- Surveille (ponctuellement) le respect des directives sur place. Un contrôle en continu n'est pas possible pour des raisons organisationnelles. Les participants sont appelés à prendre leur responsabilité et faire preuve d'esprit de solidarité.

Moniteurs:

- Planification de la rotation des différents groupes d'entraînement.
- Contrôle du respect de la règle de distanciation lors de l'entraînement (entre les personnes de chaque groupe d'entraînement et entre les différents groupes d'entraînement).
- Planification et mise en œuvre des contenus d'entraînement.

Gymnastes :

- Minimiser les blessures en évitant de prendre des risques inutiles.

Tous:

- Respecter les règles de distanciation et d'hygiène en vigueur.
- Faire preuve d'esprit de solidarité et appliquer les règles du concept de protection avec un degré élevé de responsabilité individuelle.

7 Communication du concept de protection

- Commune de Belmont-Broye
- Comité
- Moniteurs / Coachs J+S

Le concept est également publié sur les canaux de communication suivants :

- Site Internet FSG Domdidier
- Courrier aux membres (lettre d'information / e-mail)

FSG Domdidier
Le Président

Benoît Jungo