

# COVID-19 MESURES DE PROTECTION EN GYMNASTIQUE

Version 3.0 / Auteur Felix Stingelin  
22.6.2020



# 1 Généralités

## 1.1 Contexte

La quatrième phase d'assouplissement des mesures prises durant l'épidémie de la COVID-19 prend effet le 22 juin 2020 ; l'interdiction de rassemblement dans l'espace public sera assouplie dans le strict respect des règles de distanciation et d'hygiène et moyennant un traçage des contacts étroits.

Les nouvelles étapes de déconfinement pour les entraînements et activités physiques au sein des organisations de sport autorisent une reprise plus large des activités sportives sous réserve des directives sanitaires et épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique.

Sur la base du présent concept de protection, chaque instance responsable de la promotion de la relève (CRP/CCE) et chaque société doit établir son propre concept à coordonner avec le concept de protection de l'exploitant des installations sportives. Ce concept individuel n'est pas soumis à l'approbation des autorités mais ces dernières sont habilitées à interdire une activité sportive ou à fermer une installation en cas d'absence de concept de protection ou de concept de protection insuffisant.

## 1.2 Objectifs

L'objectif consiste à mettre en œuvre la normalisation progressive des activités physiques et des entraînements en gymnastique tout en observant les directives sanitaires et épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique.

La responsabilité de la mise en œuvre des mesures de protection est du ressort des organisations, comités directeurs, organisations, coaches J+S, moniteurs et gymnastes concernés.

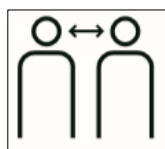
## 2 Principes de base dans le sport

Les présentes mesures de protection s'appuient sur les principes de base visant à empêcher la propagation du coronavirus. Ces principes sont les suivants:

- A** Pas de symptômes à l'entraînement
- B** Garder les distances (distance de 1.5 mètres dès que possible)
- C** Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- D** Listes des présences pour tracer les éventuelles chaînes d'infection
- E** Désignation d'une personne responsable, respect du concept de protection de la société



**A**



**B**



**C**



**D**



**E**

*Le présent document est rédigé sous la forme masculine mais comprend la forme féminine.*

### 3 Explications

#### A | Pas de symptômes à l'entraînement

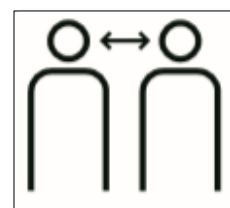
Les gymnastes, moniteurs et entraîneurs présentant des symptômes ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester à la maison, voire être isolés. Ils doivent contacter leur médecin et suivre les instructions de ce dernier. Le groupe d'entraînement doit immédiatement être informé des symptômes



#### B | Garder ses distances

##### Arrivée au/départ du lieu d'entraînement

Pour se rendre à l'entraînement, il convient d'éviter si possible d'emprunter les transports publics et de préférer les moyens de transport individuels (voiture, vélo, moto, etc.), voire de venir à pied. Si possible, éviter également le covoiturage afin de respecter la règle de distanciation des 1.5 mètres.



##### Admission aux structures d'entraînement

- Les installations d'entraînement sont ouvertes uniquement aux personnes nécessaires à la pratique de la gymnastique. Durant les heures d'entraînement, l'accès à la salle (= bâtiment) est autorisé uniquement aux entraîneurs, athlètes, fonctionnaires, personnel médical, personnel de nettoyage et livreurs.
- Les accompagnateurs et personnes extérieures (parents, amis, etc.) **n'y ont accès qu'en cas de nécessité.**

##### Nombre maximal de personnes

Le respect de la règle de distanciation est obligatoire dans la salle d'entraînement ainsi que dans la salle de musculation ou de danse (ou similaire).  
Ne pas dépasser le nombre maximal de 1000 personnes.

##### Entraînements

###### Organisation:

- les athlètes et les entraîneurs arrivent dans la salle en règle générale juste avant (env. 10 minutes) le début de l'entraînement,
- au terme de leur session d'entraînement, les athlètes et les entraîneurs quittent aussi rapidement que possible les infrastructures d'entraînement, ce pour autant qu'ils ne participent pas à la session d'entraînement suivante,
- afin d'éviter que plusieurs groupes d'entraînement ne se retrouvent ensemble, nous conseillons de prévoir un délai de carence de 15 minutes entre les blocs d'entraînement

###### Assurer et aider:

Les contacts physiques sont à nouveau autorisés en entraînement dans toutes les branches sportives. Cela vaut également pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant. Par contact étroit s'entend un contact durable (plus de 15 minutes) ou le non respect répété de la distance de 1.5 mètres sans mesure de protection

Par conséquent, il est permis d'aider et d'assurer à un agrès (l'entraîneur se trouve à moins de 1.5 mètres de l'athlète).

### *Groupes d'entraînement:*

Il n'y a pas de limite maximale à la taille des groupes d'entraînement. La composition de ceux-ci doit rester fixe autant que faire se peut.

Il n'y a pas de limite au nombre maximal de groupes d'entraînement par session. Cependant, en fonction de la surface de la salle d'entraînement, il est recommandé d'adapter le nombre maximal de groupes de telle manière qu'il y ait toujours une distance spatiale entre les différents groupes.



### *Contenu de l'entraînement:*

Etant donné que les athlètes confinés ne se sont pas entraînés spécifiquement pour un sport pendant plusieurs semaines, il convient de reprendre à partir du 11 mai 2020 un entraînement long et continu.

Phase 1 (env. semaines 1 – 3):

- charge légère, volume d'entraînement faible (env. 50 %),
- pas plus d'une session d'entraînement par jour,
- entraînement de base aux engins pour se les réapproprier,
- renforcement musculaire.

Phase 2 (env. semaines 4 – 5):

- augmentation lente et prudente de l'intensité et du volume des entraînements (env. 75 %),
- appropriation lente des éléments et combinaisons difficiles.

Phase 3 (env. à partir de la semaine 5)

- retour (si possible) à la charge et à l'intensité d'entraînement normales.

Les entraîneurs doivent mettre au point un programme **individuel** précis de reprise pour leurs athlètes.

## **CI Respect des mesures d'hygiène**

### **Hygiène personnelle**

Avant l'entraînement:

- à l'entrée, tout le monde doit se désinfecter les mains ou se les laver soigneusement.

Pendant l'entraînement:

- afin d'éviter de contaminer/saler les engins de gymnastique, il est conseillé de porter une tenue de compétition, un t-shirt ou un t-shirt de fonction pour s'entraîner,
- tant que les entraînements se déroulent sur le principe de rotation, il est recommandé de se désinfecter régulièrement les mains ou de se les laver soigneusement à chaque changement d'engin.

Après l'entraînement:

- à la sortie, tout le monde doit se désinfecter les mains ou se les laver soigneusement

### **Engins**

#### *Engins de gymnastique*

Compte tenu de leurs propriétés, et pour des raisons de sécurité (préparation avec magnésie), il est la plupart du temps impossible de nettoyer/désinfecter les engins de gymnastique artistique.

Il est recommandé de nettoyer régulièrement les bordures du trampoline ainsi que les tapis de sécurité et autres tapis à l'aide d'un produit désinfectant.



### *Engins à main en GR*

Les gymnastes utilisent dans la mesure du possible leurs propres engins à main et les nettoient régulièrement.

Les engins utilisés en commun doivent être nettoyés à l'aide d'un produit désinfectant après chaque session d'entraînement.

### *Engins de musculation et petits engins*

Lors des entraînements physiques/de musculation, les athlètes utilisent si possible leurs propres engins (bandes de gymnastique, etc.) qu'ils nettoieront régulièrement.

Après utilisation, les athlètes nettoient à l'aide d'un produit désinfectant haltères et engins de musculation (et similaires).

## **Infrastructures**

Le nettoyage (des emplacements de sport) s'effectue d'entente avec l'exploitant de l'infrastructure.

Outre le nettoyage habituel des emplacements il convient de :

- désinfecter régulièrement les poignées de porte,
- nettoyer tous les jours les WC et les douches.

## **D | Dresser la liste des participants**

Sur injonction des autorités sanitaires, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés durant 14 jours. Pour simplifier le traçage des personnes, la société dresse une liste des présences pour chaque entraînement. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus dans la forme convenue.



## EI Désignation d'une personne responsable, respect du concept de protection

Chaque instance responsable/société désigne une «**personne responsable du plan coronavirus**» et communique ses données de contact.



*La personne responsable du plan coronavirus:*

- est chargée de la mise en œuvre et du respect du concept de protection,
- informe les personnes concernées (fonctionnaires, entraîneurs, athlètes, parents, etc.) des mesures prises et des processus définis,
- fait office d'interlocuteur à l'interne et à l'externe,
- s'assure que les règles de comportement de Swiss Olympic (affiche) soient placardées à l'entrée du bâtiment ainsi qu'à d'autres endroits.

*Les entraîneurs:*

- soutiennent la personne responsable du plan coronavirus et planifient les entraînements dans le respect des cinq points A-E.

*Tout le monde:*

- s'en tient aux règles de distanciation et aux mesures d'hygiène en vigueur,
- se désinfecte ou se lave soigneusement les mains en arrivant et en quittant les installations d'entraînement,
- se montre solidaire et applique les règles du concept de protection en faisant preuve d'un degré élevé de responsabilité.

## 4 Communication du concept de protection

La Fédération suisse de gymnastique publie le concept de protection par écrit à l'intention de ses associations membres, sociétés et fonctionnaires. La communication principale s'effectue par courriel et comprend les listes de diffusion suivantes:

- présidents des associations membres et sociétés,
- responsables info des associations membres,
- secrétariats des associations membres,
- instances responsables des différentes branches sportives,
- instances responsables de la promotion de la relève,
- fonctionnaires et membres des secteurs et groupes spécialisés de la FSG,
- moniteurs et coaches J+S.

En outre, le concept est publié sur les canaux suivants:

- site internet FSG,
- posts sur les réseaux sociaux (Facebook / Twitter) avec lien vers le site internet,
- courrier aux sociétés (courrier d'information, courriel aux présidents de société).

Les associations membres informent leurs sociétés sur le concept de protection ; les dirigeants des clubs communiquent le concept de protection et la manière dont il est mis en œuvre à leurs fonctionnaires, moniteurs, gymnastes et parents.