

## COVID-19 MESURES DE PROTECTION EN GYMNASTIQUE (entraînements)

### Discipline:

aérobic, gymnastique et danse, gymnastique aux agrès, balle au poing, athlétisme, indiacca, jeux nationaux, rhönrad, trampoline, volleyball, gymnastique artistique, gymnastique rythmique

Version: 8.0  
Auteurs: Jérôme Hübscher et Jasmin Steinacher  
Date: 4.1.2021



# 1 Généralités

## 1.1 Contexte

Le présent concept est basé sur les nouvelles recommandations du Conseil fédéral du 18 décembre 2020 et sur les directives cadres pour les concepts de protection dans le sport de l'OFSP/ Swiss Olympic; il indique la manière dont les entraînements de gymnastique (domaine du sport de masse) peuvent avoir lieu dans le cadre des mesures de protection générales existantes.

Le Conseil fédéral a adopté des nouvelles mesures pour contrer la forte hausse des contaminations de coronavirus dans tout le pays. Certaines de ces mesures concernent aussi le sport. **Toutes les installations sportives doivent rester fermées.** En outre, seuls les groupes de cinq personnes maximum peuvent pratiquer un sport à l'air libre. Les enfants et jeunes jusqu'à 16 ans peuvent continuer à pratiquer une activité sportive (exception faite des compétitions) également dans des installations sportives.

Les sociétés proposant des branches sportives n'appartenant pas aux branches sportives gymniques doivent également observer les concepts de protection établis par l'association faîtière concernée (volleyball, unihockey, handball, etc.).

Sur la base du présent concept de protection, chaque société doit adapter en conséquence le concept de protection existant 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.

**Attention: prière de vous conformer aux directives de votre canton et de votre commune qui peuvent différer des recommandations nationales.**

## 1.2 Objectifs

L'objectif consiste à garantir la tenue des entraînements en tenant compte des dispositions légales en vigueur.

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.

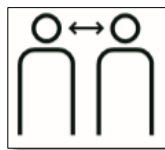
## 2 Principes de base dans le sport

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 (1,5 mètre) et la taille des groupes
- C** Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- D** Listes des présences pour tracer les éventuelles chaînes d'infection.
- E** Port du masque obligatoire
- F** Désignation d'une personne responsable, respect du concept de protection de la Société



A



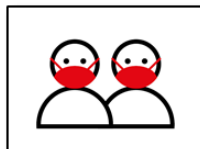
B



C



D



E



F

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

### 3 Explications

#### AI Pas de symptômes à l'entraînement

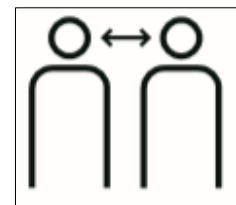
##### Symptômes

Les gymnastes et moniteurs 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.



#### BI Garder ses distances et la taille des groupes

Lors du trajet aller, de l'arrivée sur l'installation sportive, lors des discussions, après l'entraînement et lors du trajet retour; dans toutes ces situations et situations similaires, une distance de 1,5 mètre doit être respectée. Les traditionnelles poignées de main et les «high five» doivent toujours être évités.



Les activités sportives individuelles ou en groupe de 5 personnes maximum (moniteur inclus) sont autorisées seulement pour les sports sans contact et à l'air libre. Le port du masque est obligatoire dès lors qu'il est impossible de respecter la distance de 1,5 m. Les entraînements individuels ou entraînements techniques sans contact (entraînement musculaire et de maintien en gymnastique, aérobic, athlétisme par exemple) sont autorisés à l'air libre. Des exceptions sont admises pour les enfants de moins de 16 ans.

Tous les sports de contact (sports d'équipe par exemple) sont interdits.

Les activités sportives (qu'elles se déroulent à l'intérieur ou à l'extérieur) des enfants et des jeunes jusqu'à 16 ans ne subissent aucune nouvelle restriction d'entraînement.

##### Aider/assurer:

Il est permis d'aider et d'assurer uniquement les jeunes de moins de 16 ans et en portant un masque. Tout contact corporel avec des adultes est interdit.

##### Situation concernant les moniteurs:

Le nombre de moniteurs autorisé pour les entraînements des moins de 16 ans est le même que celui qui s'appliquerait pour les entraînements sans restriction.

##### Gymnastique P+E

La gymnastique P+E n'est pas autorisée actuellement.

## Groupes existants

Les groupes d'entraînement doivent rester fixes et donc s'entraîner si possible dans la même constellation. La répartition des groupes et sa mise en œuvre sont du ressort des dirigeants concernés.



La présence de plusieurs groupes de 5 personnes au maximum est concevable à l'air libre et expressément hors des installations sportives et récréatives à condition que les groupes soient en permanence et ouvertement identifiables comme groupes indépendants et que leurs membres ne se rapprochent pas les uns des autres et ne se mélangent pas (groupes de joggeurs en forêt par exemple).

## C | Respect des mesures d'hygiène

Se laver les mains est une mesure d'hygiène cruciale. Se laver soigneusement les mains avec du savon avant et après l'entraînement permet de se protéger soi-même et les autres.



## 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 (voir point 5). La société est libre de décider de la forme sous laquelle elle souhaite tenir ces listes (par exemple : doodle, application, Excel, etc.).



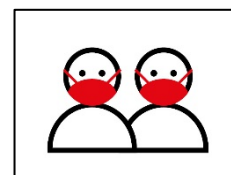
### Restrictions d'admission:

- 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 moniteurs, gymnastes, fonctionnaires, personnel de nettoyage et livreurs.
- Les accompagnateurs et personnes extérieures (parents, amis, etc.) **n'y ont accès qu'en cas de nécessité.**
- Lorsque les parents amènent et récupèrent les enfants, ils attendent devant la salle.

## E | Obligation du port du masque

Le port du masque est obligatoire dans les espaces intérieurs de la salle de sport.

Dans les grands espaces (halle de tennis, salle de sport, etc.), le port du masque n'est pas obligatoire pour autant qu'il y ait l'espace nécessaire (**au moins 15 m<sup>2</sup> par personne**).



La Confédération n'impose pas le port du masque aux moins de 16 ans. Toutefois, certains cantons ont adopté un règlement plus strict.

### Entraîneurs :

Si les entraîneurs sont occupés à l'intérieur, le port du masque est obligatoire pour toutes les catégories d'âge.



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

Toute organisation prévoyant reprendre les entraînements doit désigner une personne responsable du plan coronavirus qui sera chargée de veiller au respect des dispositions en vigueur. Il s'agit pour notre société de **Max Mustermann**. En cas de question, prière de **le/la** contacter directement (n° tél. **+41 79 XXX XX XX** ou [max.mustermann@vereinxy.ch](mailto:max.mustermann@vereinxy.ch)).



### *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 moniteurs:*

- soutiennent la personne responsable du plan coronavirus et planifient les entraînements dans le respect des cinq points A-E,
- apportent leur aide/soutien actif que lorsque cela est absolument nécessaire.

### *Tout le monde:*

- s'en tient aux règles de distanciation et aux mesures d'hygiène en vigueur,
- se montre solidaire et applique les règles du concept de protection en faisant preuve d'un degré élevé de responsabilité.

## 4 Compléments

### Organisation

Lors du passage d'un groupe d'entraînement à l'autre, les personnes du groupe d'entraînement suivant attendent généralement devant l'infrastructure dans une salle d'attente définie conformément à la règle de distanciation de 1,5 mètre jusqu'à ce que le groupe précédent ait quitté le bâtiment.

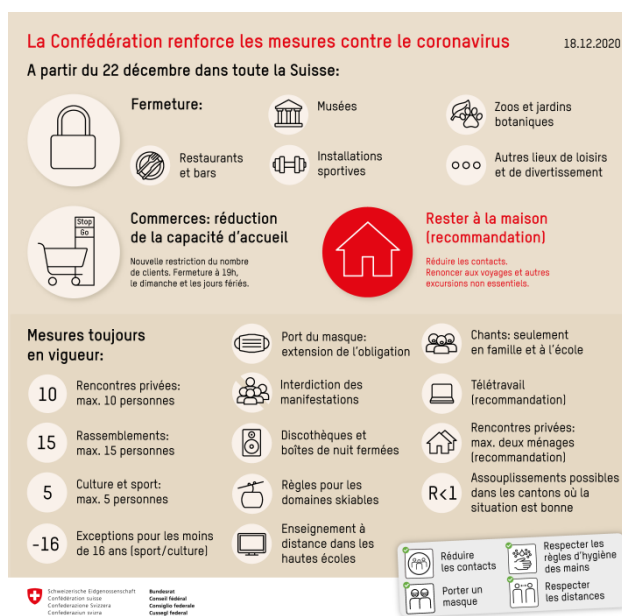
Si l'infrastructure dispose d'espaces intérieurs/d'un hall d'entrée suffisamment grands, la salle d'attente peut également être prévue à l'intérieur du bâtiment. Les salles d'attente correspondantes doivent être marquées. Les contacts directs entre les différents groupes doivent être évités.

Le cas échéant, une sorte de sas doit être prévu à l'entrée, par lequel toutes les personnes doivent passer individuellement.

### Information



L'affiche d'OFSP doit être placardée à l'entrée du bâtiment ainsi que dans d'autres emplacements.



Modifications du 22 décembre 2020.

## 5 Procédure à suivre lors d'un cas de coronavirus dans un groupe d'entraînement

Seules les personnes qui étaient en contact étroit avec la personne malade doivent se placer en quarantaine prescrite. Dans ce cas, l'autorité cantonale compétente vous contactera pour vous informer de la procédure à suivre.

Un contact étroit signifie que vous vous êtes trouvé à proximité (moins de 1,5 mètre) d'elle pendant plus de 15 minutes sans protection (sans masque d'hygiène ou de barrière physique comme une paroi en plastique).

De plus amples informations sur [le site internet de l'Office fédéral de la santé publique](#).

## **6 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.