



Directives COVID-19 Entraînements U16+

Version N°1 du 12 mai 2020 - LP

Les présentes directives entrent en vigueur dès la date de reprise de l'entraînement et s'appliquent jusqu'à nouvel ordre. Elles pourront être adaptées aux besoins et à la pratique, et suivent au minimum les directives transmises par Swiss Athletics.

La reprise des entraînements est fixée au **vendredi 15 mai 2020**, en groupes définis par les coaches, maximum 4 athlètes. L'objectif est de donner accès aux entraînements à celles et ceux qui se sont inscrits. La priorité sera donnée aux athlètes qui ont suivi les plans et/ou qui nous ont signalé leurs activités sportives durant la période de confinement. Nous chercherons à limiter les changements de composition des groupes, ceci pour réduire les risques de contamination. Le coach devra tenir à jour une liste de présence pour chaque séance et chaque groupe.

Nous n'avons pas d'accès aux vestiaires, ni aux WC ni à la halle. Chacune et chacun veillera donc à venir en tenue d'entraînement, et prendra du rechange avec lui. Nous trouverons sur places des endroits pour pouvoir mettre une tenue sèche si besoin.

Le CAC mettra à disposition du gel hydroalcoolique, ainsi que le matériel nécessaire à la désinfection des engins qui devraient se transmettre de l'un à l'autre, ce que nous éviterons dans la mesure du possible.

Les groupes s'échauffent de manière indépendante durant 30 minutes. Durant les parties techniques, les contacts seront réduits au minimum, le coach portera un masque si la distance sanitaire ne pouvait être garantie. En complément aux directives Swiss Olympic annexé, merci de tenir compte des points suivants :

- Les athlètes annoncés et mis dans un groupe s'engagent à venir régulièrement.
- L'absence à un entraînement doit être annoncée 24h avant auprès des coaches (sms ou What'sApp), afin de donner la possibilité à d'autres de venir se joindre au groupe.
- Chaque athlète est responsable de gérer les distances sanitaires dès son arrivée, jusqu'à son départ.
- Chaque athlète aura avec lui un masque de protection.
- Chaque athlète veillera à ne pas transmettre son matériel personnel à d'autres.
- Chaque athlète s'interdira de cracher par terre, et prendra des mouchoirs en papier jetables, ainsi qu'un sachet plastique pour les mettre dedans avant d'être jetés.
- Chaque athlète s'organise pour être présent 5 minutes avant l'heure de l'échauffement (pas plus tôt), et repartira immédiatement après. Les discussions sur l'entraînement se feront par téléphone si besoin.
- Idéalement, ne pas faire de covoiturage

En cas de non-respect des règles fixées et suite aux avertissements donnés par les coaches, l'athlète concerné pourra se voir exclu de l'entraînement, et sa présence dans le groupe pourra être revue.

Concept de protection Athlétisme –Running et clubs de course

- Version dont la plausibilité a été vérifiée par l'OFSP : 24.04.2020
- Compléments (voir page 3) : 01.05.2020

Objectif

L'objectif est de permettre la reprise progressive des activités d'entraînement en athlétisme en respectant les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP, voir annexe). La responsabilité de la mise en œuvre des exigences incombe aux sociétés et aux responsables de l'entraînement.

Les dispositions de protection sont en permanence adaptées aux ordonnances actuelles COVID-19.

Principes directeurs

1. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP, notamment se laver soigneusement les mains ;
2. Social Distancing; notamment distance minimale de 2m entre toutes les personnes, 10m² de surface par personne et pas de contact physique ;
3. Groupe de 5 personnes au maximum, obligation de tenir un registre des participants afin de retracer les éventuelles chaînes d'infection ;
4. Les personnes particulièrement menacées respectent les exigences spécifiques de l'OFSP ;
5. Les coureurs ainsi que les personnes qui dirigent les entraînements présentant des symptômes de maladie ne doivent pas participer à l'entraînement. Ils informent le groupe d'entraînement de leurs symptômes de maladie, restent à la maison et contactent leur médecin de famille ;
6. Le déplacement du domicile à l'installation d'athlétisme se fait si possible à pied ou avec un moyen de transport individuel. Les TP ne doivent être utilisés que dans des cas exceptionnels.

1. Infrastructure

a) Conditions spatiales/Conditions d'entraînement

Les courses se font à l'extérieur. La distance minimale en vigueur et l'espace prescrit en m² par personne peuvent en tout temps être respectés sans problème.

b) Vestiaires / Douches / Toilettes

L'utilisation des vestiaires et douches est pour le moment interdit. Les coureurs viennent sur le lieu d'entraînement en tenue d'entraînement. Le trajet de la maison au lieu d'entraînement et retour doit dans la mesure du possible être intégré dans le plan d'entraînement (échauffement ou retour au calme).

Les toilettes des sites d'entraînement peuvent être utilisées, notamment pour respecter les règles d'hygiène de l'OFSP. Il faut suivre les instructions de l'exploitant de l'installation.

c) Ravitaillement

Les coureurs apportent personnellement le ravitaillement dont ils ont besoin avant, pendant et après l'entraînement.

d) Organisation et planification

Le responsable de l'entraînement établit un plan d'entraînement qui garantit la taille maximale des groupes.

2. Formes, contenus et organisation de l'entraînement

a) Adaptation de l'entraînement

Les entraîneurs conçoivent des contenus d'entraînement et l'instruction des séquences de mouvements de manière qu'il n'y ait pas de contact physique et de manière à respecter la taille des groupes et la distance minimale pendant l'entraînement. Il faut faire en sorte que la composition des groupes reste si possible la même à chaque entraînement.

Les courses sur piste doivent être effectuées avec suffisamment de distance latérale ou de manière échelonnée.

b) Enregistrement des participants/es

Les responsables d'entraînement tiennent une liste des participants/es à chaque séance d'entraînement. Si des membres de l'équipe nationale s'entraînent sans entraîneur, ils notent les informations correspondantes dans leur journal d'entraînement.

c) Appartements partagés / membres de l'équipe nationale

Les coureurs qui vivent dans le même ménage et les membres de l'équipe nationale ne sont pas tenus de respecter la distance minimale de 2 m et peuvent courir en groupe.

3. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

Ceux qui dirigent les entraînements sont responsables de la mise en œuvre des mesures de protection. De plus chaque athlète s'engage dans l'intérêt de l'athlétisme et vis-à-vis de l'ensemble de la population à s'en tenir au concept de protection de manière solidaire et avec un degré de responsabilité individuelle et de mettre en œuvre de manière conséquente les mesures nécessaires.

La mise en œuvre et l'application du concept de protection Athlétisme incombe aux sociétés. Celles-ci désignent une personne responsable qui transmet les informations susmentionnées au sein de son organisation, donne des instructions aux personnes concernées, surveille la mise en œuvre du concept de protection et garantit le cas échéant des corrections.

4. Communication du concept de protection

L'OFSPPO et l'OFSP ont effectué un contrôle de plausibilité du présent concept de protection. Il incombe aux cantons de rouvrir les installations d'athlétisme. L'ouverture ou non d'une installation d'athlétisme est au final décidée par l'exploitant de l'installation concernée.

Swiss Athletics communique le concept de protection sur ses canaux à la communauté d'athlétisme et l'envoie directement aux associations cantonales et aux sociétés. Les responsables des clubs clarifient avec les exploitants des installations de leur commune les exigences concrètes pour l'utilisation des installations d'athlétisme locales.

Concepts de protection dans le sport associatif
après l'assouplissement des mesures

Spirit of Sport

signifie
maintenant...


Respecter les
**règles
de distanciation**



Protéger particulièrement les
groupes à risque


**Eviter tout
contact corporel**



**Respecter les
règles d'hygiène**
de l'OFSP



Renoncer (pour l'heure) aux
compétitions



Minimiser les risques
dans tous les domaines

Commencer par des
activités extérieures




Réduire les
**groupes
d'entraînement**
(max. 5 pers.)



Concept de protection pour
la restauration dans le
local du club

Se changer et se doucher
à domicile



Renoncer provisoirement au
covoiturage



**Renoncer aux
manifestations**
comme les fêtes et
les assemblées générales

