



**En vue de la reprise progressive des activités dans le cadre du déconfinement, le club a réalisé ce « Protocole de sortie de confinement » dans lequel sont présentées des mesures permettant de lutter contre la propagation du COVID-19. Il est destiné aux dirigeants, aux entraîneurs et à tous les membres du club pour offrir une pratique dans des conditions optimales de sécurité.**

En l'absence de directives exhaustives de notre fédération de tutelle, ce protocole a été réalisé par les membres du comité directeur et les entraîneurs du club ; il est établi en l'état actuel de nos connaissances sanitaires ainsi que des décisions gouvernementales annoncées le 28 avril 2020 par le Premier Ministre et des règles fédérales de reprise de l'activité publiées le 11 Mai 2020. Il est valable à compter du 11 mai 2020, premier jour de déconfinement et sera régulièrement réévalué et réadapté en fonction de l'évolution de la situation et des règles sanitaires en vigueur.

Les dirigeants, les entraîneurs et les pratiquants doivent être attentifs aux mesures édictées par les autorités publiques nationales ou locales qui, **en cas de contradiction avec ce protocole, doivent primer.**

À ce stade, ce protocole passe en revue toutes les disciplines et catégories pratiquées au club pour une reprise progressive des activités; certaines ne seront cependant pas compatibles avec les exigences sanitaires de la première phase de sortie de confinement, leur reprise sera envisagée ultérieurement, en fonction de notre retour d'expérience et de l'application des prochaines annonces gouvernementales.

## **1. / RYTHME DE REPRISE ET ACTIVITÉS PROPOSÉES EN FONCTION DES PUBLICS CONCERNÉS.**

Le déconfinement devrait se dérouler en plusieurs phases selon un principe de progressivité. La phase 1 débutera le 11 mai et se terminera le 2 juin. Les phases suivantes seront précisées ultérieurement en application des prochaines annonces gouvernementales.

Dans un premier temps (phase 1), la pratique autorisée devra avoir lieu exclusivement en extérieur, ce qui signifie toute interdiction d'accès aux vestiaires et aux sanitaires.

Les sites de pratique seront :

- Le Stade Jacques Chartier, Le Bois de la folie et le Lac de l'espérance si l'ouverture a été autorisée par la Ville de Pouzauges.

A compter du 18 Mai, la pratique concernera exclusivement :

- La Marche Nordique au Bois de la folie , au Lac de l'espérance ou au stade.
- Benjamin / minimes au stade Jacques Chartier.
- Le Demi fond et la PPG au stade Jacques Chartier (à partir de Cadets)
- Certaines disciplines d'Athlétisme (à partir de Benjamins) :
  - o Les sauts horizontaux (Saut en longueur et Triple Saut)

*\* Des informations détaillées seront précisées, par catégorie et/ou par discipline, plus loin dans le document*

Les disciplines et catégories suivantes ne sont pas envisagées pour le moment, ou incompatibles avec les règles sanitaires de la phase 1 jusqu'au 2 Juin - Mais elles seront étudiées en fonction de l'évolution des règles sanitaires à compter du 2 juin :

- Catégorie Eveil Athlétisme
- Catégorie Poussins
- Les sauts verticaux avec réception sur tapis (Saut en hauteur et Saut à la perche)

### Progressivité des créneaux disponibles

En raison des nombreuses contraintes sanitaires et des protocoles à mettre en place, seuls quelques créneaux seront programmés la première semaine. Au fil des semaines nous augmenterons progressivement le nombre de créneaux en fonction de notre expérimentation sur le terrain mais il n'est pas encore certain que nous arriverons à satisfaire tout le monde d'ici le 2 Juin.

## **2. / MESURES GÉNÉRALES ET PRÉALABLES À LA REPRISE DE TOUTE ACTIVITÉ**

Nous avons édicté une série de mesures respectant les règles sanitaires afin de sécuriser la pratique

Conditions de reprise de l'activité :

- La décision de réouverture du club a été validée par le Comité directeur qui a mandaté le Président d'y procéder dans le respect des consignes gouvernementales.
- Chaque membre qui souhaite reprendre sa pratique au club doit au préalable remplir et signer le formulaire de reprise d'activité. Il devra le faire parvenir à l'entraîneur par tout moyen approprié eu égard aux circonstances sanitaires. Idéalement : impression du formulaire, signature, scan ou photo puis envoi à l'entraîneur soit par mail à l'adresse qu'il aura indiquée, soit par SMS. L'entraîneur enverra ensuite une copie au président.
- Pour les mineurs, l'engagement des parents et/ou responsables légaux est nécessaire.

Le Club n'a pas mandaté de référent COVID-19. Toutes les questions et demandes d'information devront d'abord être posées à l'entraîneur qui, après interrogation des membres du Comité Directeur, sera apte à donner une réponse.

#### Conditions sanitaires générales de reprise de l'activité :

- En toutes circonstances, la règle de distanciation minimum de 2 mètres entre personnes doit être respectée et le port du masque recommandé par toute personne présente, en dehors de la pratique sportive. Cette distanciation passe à 10 mètres minimum dès que les membres se déplacent à plus de 2 Km/h.
- Les séances d'entraînement seront organisées par groupes de 9 athlètes maximum, ce nombre pouvant être revu à la baisse par chaque entraîneur.
- Chaque athlète invité à participer à un entraînement doit obligatoirement arriver sur les lieux avec son propre masque, son flacon de gel hydro-alcoolique et le formulaire de reprise d'activité préalablement envoyé à l'entraîneur. **L'Athlète ne pourra pas s'entraîner si l'un des points n'est pas satisfait.**
- Les entraînements sont pratiqués dans des lieux publics ou assimilés. En conséquence le port du masque en dehors de l'entraînement à proprement parler est fortement conseillé pour éviter toute mauvaise interprétation en cas de contrôle des forces de l'ordre.
- Les entrées / sorties du stade Jacques Chartier se font sous le contrôle de l'entraîneur qui ouvre et ferme la porte d'entrée du stade et organise les flux d'entrée / Sortie des athlètes pour garantir la distanciation dans les zones communes.
- Les entraîneurs définissent un sens de circulation permettant de respecter la distanciation. Sans marquage ou présentation du sens de circulation par l'entraîneur, toujours se déplacer par la droite.
- L'accès aux lieux de rangements de matériel et au modulaire est autorisé uniquement aux entraîneurs.
- Chaque athlète vient sans accompagnateur. Ces derniers, le cas échéant, se contentent de déposer sur le parking et le récupèrent à la fin du créneau horaire. Ils ne restent pas pour regarder la séance.

#### Conditions de participation à une séance d'entraînement

- La participation à une séance d'entraînement se fera uniquement et obligatoirement suite à une invitation envoyée par l'entraîneur (par mail, SMS, WhatsApp et tout autre moyen).
- Même dans le cadre des créneaux habituellement attribués au club il n'est pas possible d'accéder au stade par la porte avec digicode sans être accompagné au moins d'un entraîneur du club.
- L'entraîneur veillera à répartir équitablement les participants de manière à ce que tous ceux qui le souhaitent puissent faire au moins 1 entraînement dans la semaine (pour peu que leur catégorie et/ou discipline soit programmée).

### 3. / RÈGLES DE REPRISSE DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Afin que la pratique sportive se déroule dans des conditions de sécurité sanitaire optimales, plusieurs consignes sont adressées à l'attention des athlètes :

#### **Pour les athlètes dont l'entraînement aura lieu au stade Jaques Chartier**

##### Avant de démarrer l'entraînement:

- Les athlètes doivent respecter les consignes générales de sécurité sanitaire en faisant obligatoirement un auto-diagnostic santé (Voir le guide en annexe).
- Les athlètes doivent attendre à l'extérieur en respectant la distanciation de 2 mètres.
- Les athlètes doivent arriver en tenue (les vestiaires sont fermés jusqu'à nouvel ordre) . De ce fait, le créneau d'entraînement est réduit à 1 heure.
- Pour fluidifier les flux et éviter de perdre du temps, ils doivent être présents pour l'heure exacte prévue. Un retard peut entraîner l'impossibilité de participer à l'entraînement
- Les athlètes doivent arriver avec leur propre matériel :gel hydro-alcoolique et masque)
- Dès que l'entraîneur ouvre la porte pour les faire entrer sur le stade ils se dirigent directement sous la tribune pour y

déposer leur sac.

- Les athlètes doivent ensuite se désinfecter les mains avec leur gel hydro-alcoolique et attendre sous la tribune que l'entraîneur les appelle.

Pendant l'entraînement :

- Les athlètes accèdent à la piste sur demande de l'entraîneur.
- Les athlètes doivent respecter les consignes de l'entraîneur.
- L'entraîneur doit rappeler les consignes sanitaires en début et tout au long de la séance quand cela est nécessaire.
- L'entraîneur ne doit pas donner de corrections physico-techniques afin de respecter le principe de distanciation.
- Respect de la distanciation minimum de 2 mètres en dehors de la pratique sportive.
- Les courses doivent se faire individuellement.

Après l'entraînement :

- En fin d'entraînement les athlètes se désinfectent les mains à l'aide de leur gel hydro-alcoolique
- Puis, et uniquement sur demande de l'entraîneur, les athlètes peuvent participer au nettoyage des équipements utilisés, à l'aide de produit détergent-désinfectant et de papier jetable qui sera ensuite déposé dans la poubelle du stade.
- Le rangement des équipements est à la seule charge de l'entraîneur.
- Les athlètes nettoient leur place dans la tribune à l'aide de produit détergent-désinfectant et de papier jetable qui sera ensuite déposé dans la poubelle du stade.
- Les athlètes se désinfectent les mains avec leur gel hydro-alcoolique et attendent l'appel de l'entraîneur pour se rendre vers la sortie du stade

**Pour les athlètes dont l'entraînement aura lieu au bois de la folie , au Lac**

Avant de démarrer l'entraînement:

- Les athlètes doivent respecter les consignes générales de sécurité sanitaire en faisant obligatoirement un auto-diagnostic santé (Voir le guide en annexe)..
- Les athlètes peuvent attendre en respectant la distanciation de 2 mètres.
- L'échauffement est considéré comme entraînement individuel et ne fait pas partie de l'entraînement. Chacun va s'échauffer où il veut. En cas d'échauffement en groupe de moins de 9 personnes, la distanciation doit être de 10 mètres minimum entre chaque participant et en file indienne
- En fonction de l'horaire proposé par l'entraîneur, les athlètes se regroupent en respectant la distanciation de 2 mètres.
- Pour une bonne organisation, chacun doit être présent à l'heure exacte prévue. Un retard peut entraîner l'impossibilité de participer à l'entraînement.
- Les athlètes doivent arriver avec leur propre matériel (gel hydro-alcoolique et masque) et bâtons pour la Marche Nordique, le prêt de bâtons est soumis à une désinfection complète.

Pendant l'entraînement :

- Respecter les consignes de l'entraîneur.
- L'entraîneur doit rappeler les consignes sanitaires en début et tout au long de la séance quand cela est nécessaire.
- L'entraîneur ne doit pas donner de corrections physico-techniques afin de respecter le principe de distanciation.
- Respect de la distanciation minimum de 4m<sup>2</sup> (1m22) en dehors de la pratique sportive (pendant les étirements de début ou de fin de séance par exemple). Cette distanciation passe à 10 mètres minimum dès que les marcheurs / coureurs se déplacent à plus de 2 Km/h.
- Le dépassement d'un coureur **doit être exceptionnel**, sauf si la voie fait au moins 2 mètres de large. Dans ce cas le coureur qui dépasse doit prévenir le coureur à dépasser au moins 10 mètres avant et se décaler de suite au maximum sur la gauche. La personne dépassée se range au maximum sur la droite. Le coureur qui dépasse doit revenir à sa place au minimum 10 m après avoir dépassé.
- L'entraînement peut se terminer par une séance d'étirements en respectant la distanciation minimum de 4m<sup>2</sup> (1m22) entre chaque personne

Après l'entraînement :

- En fin d'entraînement les athlètes se désinfectent les mains à l'aide de leur gel hydro-alcoolique.

## 4. / DÉTAIL DES ENTRAÎNEMENTS PAR CATÉGORIE ET PAR DISCIPLINE

Pour compléter les mesures générales et les règles de reprise édictées précédemment, chaque discipline et/ou catégorie peut faire l'objet de particularités, hormis les disciplines et catégories qui ne pourront pas pratiquer durant cette phase 1 du déconfinement.

### Marche Nordique

<b>Lieu de pratique :</b>	Le bois de la Folie , Lac de l'espérance , stade .
<b>Entraîneurs :</b>	Damien GUERY , Patricia POUPIN DEBELLOIR , Jacky SOULARD
<b>Mode de communication :</b>	Mail ou SMS ou WhatsApp
<b>Composition des groupes :</b>	9 personnes maxi dont l'entraîneur
<b>Restrictions :</b>	
<b>Commentaires :</b>	

### Benjamins / minimes

<b>Lieu de pratique :</b>	Stade Jacques Chartier
<b>Entraîneurs :</b>	Damien GUERY
<b>Mode de communication :</b>	Mail ou SMS ou WhatsApp
<b>Composition des groupes :</b>	9 personnes maxi
<b>Restrictions :</b>	
<b>Commentaires :</b>	

### Demi-fond / PPG

<b>Lieu de pratique :</b>	Stade Jacques Chartier
<b>Entraîneurs :</b>	Damien GUERY
<b>Mode de communication :</b>	Mail ou SMS ou WhatsApp
<b>Composition des groupes :</b>	9 personnes maxi
<b>Restrictions :</b>	A partir de Cadets
<b>Commentaires :</b>	Apporter son tapis pour la PPG et les étirements.

## 5. / PLANNING PRÉVISIONNEL HEBDOMADAIRE

Chaque entraîneur organisera ses créneaux par discipline et par catégorie en fonction de ses disponibilités et de celles de l'équipement, en sachant que chaque groupe sera composé au maximum de 9 athlètes. De plus l'expérimentation de terrain apportera certainement des modifications.

## 6. / ANNEXES

### Produits de désinfection

Pour information, le club met à la disposition des entraîneurs les désinfectants suivants pour le nettoyage du matériel et des équipements :

- Alcool à 70° pour les petites surfaces, matériel
- Eau de Javel dilué à 10% pour la désinfection des sanitaires

## **Auto diagnostic santé avant d'aller à un entraînement**

---

Cette liste de points à contrôler, destinée aux entraîneurs et membres du club, vous aide à évaluer votre état de santé face au COVID-19 avant d'aller à un entraînement.

Il n'y a aucun document à remplir, il vous suffit de vous poser les questions suivantes :

- ☞ Pensez-vous avoir ou avoir eu de la fièvre ces derniers jours (frissons, sueurs) ?**
  
- ☞ Avez-vous des courbatures ?**
  
- ☞ Depuis ces derniers jours, avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ?**
  
- ☞ Ces derniers jours, avez-vous noté une forte diminution ou perte de votre goût ou de votre odorat ?**
  
- ☞ Ces derniers jours, avez-vous eu mal à la gorge ?**
  
- ☞ Ces dernières 24 heures, avez-vous eu de la diarrhée ?** (au moins 3 selles molles.)
  
- ☞ Ces derniers jours, ressentez-vous une fatigue inhabituelle ?**
  
- ☞ Dans les dernières 24 heures, avez-vous noté un manque de souffle INHABITUEL lorsque vous parlez ou faites un petit effort ?**

**La présence d'un ou surtout de plusieurs de ces symptômes constitue une alerte : vous ne pouvez pas participer à l'entraînement !**

Vous devez rester à votre domicile ou regagner votre domicile et contacter par téléphone votre médecin traitant ou appeler le numéro de permanence.

Si vos symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et des signes d'étouffement, appelez le Samu-Centre 15.

# RÈGLES DE REPRISE D'ACTIVITÉ DES CLUBS FFA

A partir du 11 mai 2020



**Evaluer le risque sanitaire local** afin d'accueillir du public, les salariés et les bénévoles (possibilité de nettoyage, désinfection, circulation du public, modalités d'affichage).



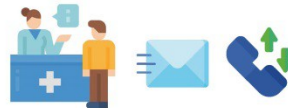
**Etablir un planning** pour gérer le flux des personnes et organiser les espaces avec au maximum 4 groupes de 10 en même temps sur un stade.



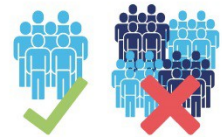
**Limiter les réunions** du club en présentiel en privilégiant les visio-conférences.



**Négocier auprès des institutions locales la privatisation du stade** pendant les créneaux d'entraînement.



**Informier préalablement et régulièrement les adhérents** sur les conditions sanitaires des activités du club. Former et informer également l'encadrement des règles à appliquer.



Proposer des pratiques encadrées avec un **maximum de 10 personnes** (encadrement compris) en respectant la distanciation physique et sans contact entre les groupes.



**Proscrire la séance en peloton.**  
Les courses doivent se faire individuellement ou de front avec un couloir d'écart.



Mettre à disposition du **gel hydroalcoolique.**  
Réguler l'utilisation des sanitaires et aérer les sanitaires 24h/24h



Faire respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m<sup>2</sup>** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne



**Affecter du matériel par groupe d'entraînement.**  
En cas de matériel commun, nettoyer puis suivre la procédure de désinfection du matériel avant rangement.



Réserver exclusivement la manipulation du matériel commun (lattes, plots...) **à l'entraîneur**



**Interdire l'accès aux vestiaires ainsi qu'aux salles de musculation couvertes.**  
Inciter les pratiquants à prendre une douche chez eux.