



COVID 19 PLAN DE REPRISE SEANCES COLLECTIVES DU TAILLEFER TRAIL TEAM

Version 1 du 24/05/2020

1^{ère} partie :

Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives

Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19

Ministère des sports, édition du 11/05/2020

I. Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de covid-19 pour l'ensemble des sportifs

A. Recommandations sanitaires à la reprise sportive

1. Pour les personnes ayant contracté le covid-19 une consultation médicale s'impose avant la reprise
2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est **conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive
4. Pour tous les sportifs, il est **recommandé une reprise progressive de l'activité sportive**

B. Les règles de distanciation physique

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière)
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant

C. Les mesures barrières doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...);
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

II. RECOMMANDATIONS DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

A. Une stratégie nationale

- Possible de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air
- Sports collectifs, sports de contact, sports pratiqués en lieux couverts non autorisés
- Rassemblements limités à 10 personnes
- Plages inaccessibles jusqu'au 02/06
- Grandes manifestations de plus de 5000 personnes non programmées avant septembre
- La saison sportive 2019/2020 des sports professionnels ne reprendra pas

B. Une reprise individualisée des activités physiques et sportives

Les activités sportives individuelles pourront se faire :

- En extérieur
- Sans utilisation de vestiaires
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation
- Dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- Dans une organisation collective : après vérification des conditions de santé nécessaire à la reprise d'activité

C. Quelques recommandations générales pour l'accueil en club

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon.
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un document spécifiant les conditions de reprise à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m² pour chaque personne.
- En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- L'utilisation par les pratiquants de leur propre équipement de protection individuelle et de leur matériel de pratique, et pas d'échange de matériel, outillage, entre pratiquants sans désinfection préalable.
- L'enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.
- L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

2^{ème} partie :

Mise en œuvre des consignes nationales pour la reprise des séances collectives du Taillefer Trail Team

I. Au regard du cahier des charges émis par le Ministère des sports, protocole de reprise des entrainements encadrés :

- Pour les personnes ayant contractées le covid-19 lors de la première participation à une séance collective fournir un certificat médical du médecin traitant autorisant la reprise de l'activité physique
- Séance le mercredi à partir du **mercredi 03/06/2020 – 18h30**
- Ouvert à **neuf athlètes + le coach**
Inscription à l'avance sur le doodle : <https://cally.com/psxy62fh2sh9aify>
(les neuf premiers inscrits à chaque séance seront retenus)
- Pratique dans un rayon de 100 km autour de la mairie de St-Martin-d'Uriage
Lieu et horaire de la séance publiés sur le blog du team en début de semaine
- Préférable de ne pas covoiturier, dans le cas contraire les occupants du véhicule doivent porter un masque de protection
- Vérification sur le lieu d'entraînement de la législation en vigueur (ONF, parc naturel, parc urbain)
- Matériel strictement personnel
- En mouvement : espacement de 1,5 m en latéral, de 10 m en avant-arrière en course, de 5 m en marche rapide
- En statique : 4 m²/personne
- Respect des gestes barrières (cf annexe)
- Les participants doivent attester d'avoir pris connaissance du présent **plan de reprise**
- Les entraîneurs doivent tenir une **liste de présence par séance** (pour la traçabilité) et s'assurer que les participants ont pris connaissance du plan de reprise interne du team

II. Autres consignes (extrait Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19 - Ministère des sports, édition du 11/05/2020) :

Egalité

LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

- Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydro-alcoolique et sa serviette.
- Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espacement de 10m entre chaque personne.
- Respecter dans l'enceinte du stade les règles de distanciation imposées (4m² par personne pour les situations de travail statique, 1,5m d'espacement latéral et 10m lors des exercices en déplacement).
- S'interdire toute transmission de matériel pendant la séance et réserver le matériel affecté à un usage strictement personnel ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le nettoyer/désinfecter avant rangement.
- Se doucher en rentrant à la maison et mettre sa tenue de sport au lavage.
- Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée.

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
de se toucher
le visage**



**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)