

## COVID-19 MESURES DE PROTECTION POUR LA GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Version 5 / 12.12.2020

Groupe de Travail : César Salvadori, Ian De Schoenmacker, Daniela Salvadori, Ornella Salvadori, Nina De Schoenmacker



# 1. Généralités

## 1.1 Situation initiale

Le présent concept est basé sur les nouvelles recommandations du Conseil fédéral du 28 octobre 2020 et sur les directives cadres pour les concepts de protection dans le sport de l'OFSP/Olympic; il indique la manière dont les entraînements de gymnastique (domaine du sport d'élite = appartenir à un cadre national d'une fédération sportive ([FSGA cadre conformément aux directives de Swiss Olympic](#)) et s'entraîner en tant qu'équipe effective) peuvent avoir lieu dans le cadre des mesures de protection générales existantes.

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.

**Attention: règles plus strictes dans certains cantons**

## 1.2 Objectifs

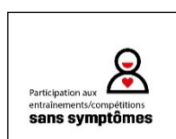
L'objectif consiste à garantir la tenue des entraînements en tenant compte des dispositions légales en vigueur.

La responsabilité de la mise en œuvre des mesures de protection incombe aux organisations, comités, coachs J+S, entraîneurs/moniteurs et athlètes.

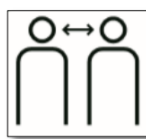
# 2. Principes de base dans le sport

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



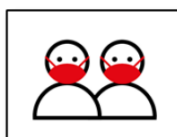
B



C



D



E



F

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

### 3. Explications

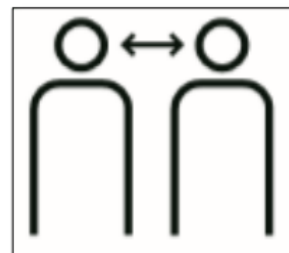
#### A Pas de symptômes à l'entraînement

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 et la taille des groupes

Lors du trajet aller, de l'arrivée sur l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour; dans toutes ces situations et situations similaires, une distance de 1,5 mètre doit être respectée et le port du masque est obligatoire (voir point E). Les traditionnelles poignées de main et les «high five» doivent toujours être évités.



##### **sport de performance (= cadre national)**

C'est uniquement lors de l'entraînement à proprement parler que les contacts corporels sont autorisés dans les sports

Les entraînements sont autorisés dans le sport de performance, à condition que les sportifs appartiennent au cadre national d'une fédération de sport (selon directives de Swiss Olympic) et qu'ils s'entraînent soit individuellement soit en groupes de 15 personnes maximum soit comme équipes de compétition fixes.

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).

##### **sport de masse**

Pour les activités sportives individuelles ou en groupes jusqu'à 5 personnes maximum (moniteur inclus) par salle, seuls les sports sans contact corporel sont autorisés. Les entraînements individuels ou entraînement de technique sans contact corporel (par exemple entraînement musculaire et de maintien pour la gymnastique, l'aérobic, l'athlétisme) sont autorisés.

Tous les sports de contact sont interdits.

Les activités sportives sont autorisées à l'intérieur des installations accessibles au public pour autant que le masque soit porté **et** que la distance d'1,5 mètre soit respectée.

A l'extérieur les activités sportives sont autorisées dès lors que le masque est porté **ou** que la distance d'1,5 mètre est respectée.

Les activités sportives des enfants et des jeunes jusqu'à 16 ans ne subissent aucune nouvelle restriction d'entraînement.

#### Accessibilité au sein de l'infrastructure

- Seules les personnes nécessaires aux entraînements sont présentes dans la salle de gymnastique. Pendant les heures d'entraînement, seules les personnes suivantes ont accès aux zones d'entraînement (= diverses salles) : les entraîneurs/moniteurs, les athlètes, les officiels, le personnel médical et de nettoyage, les fournisseurs et les livreurs de matériel.

- Les accompagnants (parents, amis, ...) ne sont autorisés à entrer dans l'infrastructure que pour des raisons de nécessité absolue.

### **Formes, contenu et organisation des entraînements**

#### *Organisation :*

- Les athlètes et les entraîneurs/moniteurs arrivent généralement 10 minutes avant le début de la séance d'entraînement.
- Une fois leur session d'entraînement terminée, les athlètes et les entraîneurs/moniteurs (sauf s'ils participent à la session d'entraînement suivante) doivent quitter l'infrastructure dès que possible.
- Un temps d'attente d'au moins 15 minutes doit être prévu entre les différents blocs d'entraînement afin d'éviter les contacts directs entre les différents groupes d'entraînement.

#### *Assurer et aider:*

##### **sport de performance (= cadre national)**

Il est permis d'aider et d'assurer à un agrès (l'entraîneur ne peut pas garder la distance d'1,5 mètre avec l'athlète) mais en portant un masque.

##### **sport de masse**

Seules l'aide et l'assistance à des jeunes de moins de 16 ans sont autorisées et avec le port du masque. Tout contact corporel avec des adultes est interdit.

#### ***Groupes d'entraînement mixtes***

La taille des groupes d'entraînement avec des moins de 16 ans et des plus de 16 ans est de 15 personnes au maximum (moniteur inclus).

#### ***Groupes d'entraînement :***

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.



#### **Compétition :**

- Les compétitions ne sont autorisées que pour les athlètes dans les sports de compétition. Cela inclut uniquement les athlètes qui font partie d'un cadre national d'une fédération sportive ([FSGA cadre conformément aux directives de Swiss Olympic](#)) et s'entraîner en tant qu'équipe effective.
- Les compétitions sont interdites pour tous les athlètes qui ne pratiquent pas de sports de compétition.
- Les manifestations accueillant plus de 50 spectateurs sont désormais interdites. Ne sont comprises dans cette limite ni les personnes présentes dans le cadre de leur activité professionnelle (sportifs, membres de l'encadrement, entraîneurs, etc.) ni celles qui contribuent à l'organisation (bénévoles).

#### **Heures d'entraînement**

##### **sport de performance (= cadre national)**

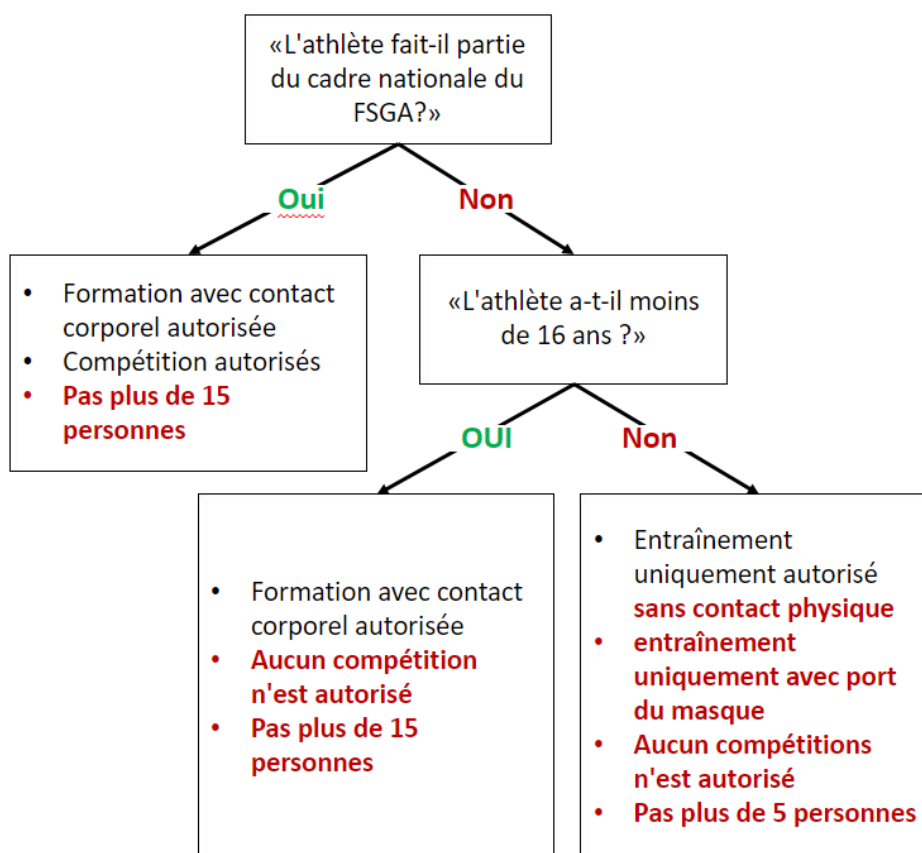
Il n'y a pas de restrictions supplémentaires sur les temps d'entraînement.

##### **sport de masse**

Fermé de 19h à 6h et les dimanches et 25 et 26 décembre 2020 et 1er janvier 2021.

## Résumé :

Swiss Olympic donne un [Aperçu des directives nationales en matière d'activités sportives organisées](#)



## C Règles d'hygiène

### Hygiène personnelle

*Avant l'entraînement :*

- En entrant, toutes les personnes doivent se désinfecter ou se laver soigneusement les mains.

*Pendant l'entraînement :*

- Afin de réduire/éviter la contamination des engins de gymnastique, les athlètes doivent s'entraîner en tenue de compétition, t-shirt, short....
- L'athlète doit se nettoyer/désinfecter les mains à chaque rotation d'engins et changement de zones d'entraînement.

*Après l'entraînement :*

- En sortant, toutes les personnes doivent se désinfecter ou se laver soigneusement les mains.



### Matériel

*Engins :*

Un nettoyage/une désinfection des équipements de gymnastique n'est généralement pas possible en raison des matériaux et pour des raisons de sécurité (préparation avec de la magnésie).

*Appareils de musculation :*

Pour l'entraînement athlétique/de la force, il convient d'utiliser, dans la mesure du possible, des équipements personnels (bandes de gymnastique, blocs d'équilibre, ....). Ceux-ci doivent être nettoyés régulièrement par les athlètes.

Les haltères et les équipements de musculation (et autres) doivent être nettoyés avec un désinfectant après utilisation par les athlètes.

*Le magnésium :*

Les athlètes doivent utiliser leur propre sac/boîte de magnésium.

### **Infrastructure**

Le nettoyage (de l'installation sportive) est effectué en accord avec les exploitants.

Mesures à appliquer en plus du nettoyage habituel des installations sportives :

- Désinfecter les poignées de porte deux fois par jour
- Nettoyer les toilettes quotidiennement.

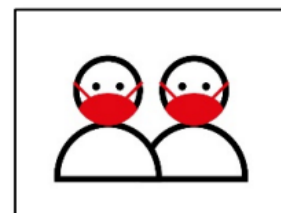
## **D Enregistrement par écrit des participants**

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.



## **E Obligation du port du masque**

Un masque doit être porté dans tous les espaces de la salle de sport où aucune activité sportive n'est pratiquée (entrée, vestiaires, sanitaires). Les gymnastes et les entraîneurs doivent porter un masque de l'entrée dans le bâtiment jusqu'au début du cours de gym. À la fin du cours, il est à nouveau obligatoire de porter un masque jusqu'à la sortie de la salle.



Le port du masque est obligatoire dans les espaces intérieurs de la salle de sport. Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas l'obligation de porter le masque.

Les sportifs d'élite ne sont pas tenus de porter un masque. Dans le cas de sports plus calmes, le port du masque n'est guère une limitation et c'est à la société de gymnastique de définir si la pratique du sport est compatible ou non avec le port du masque.

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

## **F 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. 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](#).

## **5. Communication du concept de protection**

La Fédération Suisse de Gymnastique Acrobatique (FSGA) communique par écrit le concept de protection à ses membres. La communication se fait principalement par e-mail et comprend la liste de distribution suivantes :

- Présidents des sociétés membres
- Responsables de l'information des sociétés membres
- Secrétariats des sociétés membres
- Responsables de la promotion de la relève (AGAG/RLZ)
- Entraîneurs/Moniteurs et Coach J+S.

Le concept est également publié sur les canaux de communication suivants :

- Site internet de la FSGA ([www.acrosuisse.ch](http://www.acrosuisse.ch))
- Posts sur les réseaux sociaux (Facebook) avec un lien vers le site internet
- Courrier aux sociétés (lettre d'information / e-mail aux présidents des sociétés).

La direction des sociétés communique le concept de protection, respectivement la manière dont il est mis en oeuvre, à ses officiels, ses entraîneurs/moniteurs et ses gymnastes et aux parents.