

Charte pour la reprise des activités après confinement

Contexte

La période de déconfinement (ou phase II de la crise sanitaire actuelle), sera progressive et longue selon l'académie de médecine. **Durant cette phase, le virus sera toujours en circulation et les cas de contamination toujours présents.**

La reprise de l'activité physique et sportive se fera d'une part dans le respect des dispositions réglementaires prises dans le cadre de la levée progressive du déconfinement, et en particulier de l'importance à maintenir des mesures non-pharmaceutiques de réduction de la diffusion du virus (gestes barrières, distanciation, hygiène, etc.), et d'autre part de manière sécurisée et différenciée en fonction de l'état de santé des personnes.

Il existe une triple préoccupation :

- celle des pratiquants de reprendre une activité physique sans la certitude d'absence de risques inconsidérés (pas être assez préparé...).
- celle des éducateurs sportifs d'encadrer des pratiquants en condition physique insuffisante.
- la crainte commune de l'incertitude autour du risque éventuel de contagiosité.

Activités en plein air uniquement

Selon les dernières dispositions (décret 2020-545), les activités pratiquées en salle ne sont pas autorisées.

Pour que cette reprise se passe le mieux possible et vous permette de retrouver joie et bonne humeur, nous avons adapté toutes nos séances de manière à respecter les directives.

Cette charte a pour but de vous **informer** de la mise en place d'un **protocole** que nous appliquerons et adapterons en fonction de l'évolution de la situation. Nous vous invitons à la signer après en avoir pris connaissance.

Je respecte les gestes barrières

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Les gestes barrières permettent de limiter les risques de contamination. Protégeons-nous, protégeons les autres en les respectant.



Important : Port du masque

La commission médicale de la Fédération ne recommande pas le port du masque pendant l'activité physique. Avec la transpiration, l'humidité imprègne le masque qui devient inutile voire dangereux car poreux.

Dans tout autre situation et en particulier, lors d'échanges verbaux, il est vivement conseillé.

Lors d'un échange de paroles, l'homme émet des postillons avec une vitesse initiale de l'ordre de 4 mètres par seconde et de l'ordre de 2.5 mètres par seconde pour la femme.

Je mesure mon état de santé



En préalable à la reprise, je réponds à un questionnaire visant à inciter à un avis médical avant reprise si une au moins une réponse est affirmative.

Il est confidentiel et sous la responsabilité de chacun.

Pour toute personne porteuse d'une pathologie chronique, la plus grande prudence s'impose, les facteurs de risques étant plus grand.

La Fédération Française de Cardiologie, notamment, demande de ne pas reprendre avant le 1^{er} Septembre.

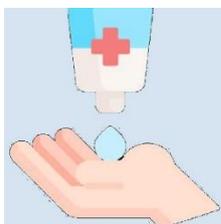
Je m'incris à chaque séance



Les activités ne peuvent donner lieu à des regroupements de plus de 10 personnes. Pour s'y conformer, les éducateurs constituent des groupes de niveau et invitent les personnes retenues à des dates précises. Une réponse est attendue pour **confirmer** chaque **présence**. Le Club s'engage auprès des autorités à en fournir la liste aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.

Le **respect des horaires** est demandé à chacun pour la qualité et à la sécurité des séances.

J'applique les premiers gestes



En début de séance, je me frictionne les mains avec du gel hydroalcoolique et je veille à être toujours à distance de 1,50m des autres personnes.

Je reprends progressivement



La période de confinement a duré 8 semaines. Pendant cette période, l'entraînement que l'on connaît n'a pu être mené à bien. Malgré la possibilité de se dégourdir les jambes pendant une heure par jour maximum et la réalisation d'exercices d'entretien à domicile, la plupart des pratiquants se retrouve déconditionnée vis-à-vis de la pratique. Ce déconditionnement

physique est pris en compte par les éducateurs pour une reprise progressive et adaptée.

J'utilise uniquement mon équipement



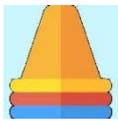
J'arrive en tenue à la séance avec ma propre réserve d'eau, mon gel hydroalcoolique, ma serviette, mon tapis.

Je ne confie pas mes objets personnels à une autre personne (ex : téléphone, clés, portefeuille, mouchoirs...).



Matériel attribué

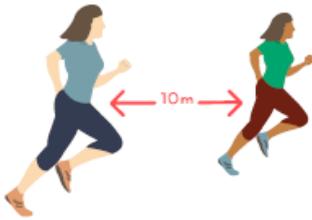
Pour éviter les manipulations, je conserve les bâtons prêtés par le Club et j'en assure l'entretien.



Equipeement d'entrainement

Je ne touche pas au matériel, l'éducateur est seul habilité à installer et à ranger le matériel d'entrainement (plots, lattes, etc...)

Je respecte les distances



Lors des séances, je me déplace toujours **en file indienne**. Je veille à respecter une distance de **5m** pour une activité modérée (**marche nordique**) et de **10m** pour une activité intense (running).

Pour les séances d'échauffement, d'étirement ou lors de la pratique **exercices d'entretien** (renforcement musculaire, gym, stretching), j'évolue sur **4m2**.

Fin de séance et retour à la maison



Au début comme à la fin, le respect des horaires est aussi important. La fin d'une séance signifie que chacun quitte le site rapidement.

De retour à la maison, les règles d'hygiènes habituelles s'appliquent, mais il faudra veiller également à laver ses affaires à 60°, à laisser ses chaussures à l'extérieur et à désinfecter ses poignées de bâtons avec de l'alcool à 90° et à les laisser sécher au soleil.

✂.....

Je soussigné(e), Madame / Monsieur.....certifie, dans le cadre de ma reprise d'activités physiques au sein du Club Athlé Santé Gradignan :

Avoir pris connaissance des mesures précitées et m'engage à respecter l'intégralité du protocole et des mesures sanitaires édictées.

Etre informé(e), qu'en cas de transgression des règles de sécurité et des gestes barrières, je serai exclu(e) de la séance.

Fait le,à.....

Signature