

PROTOCOLE SANITAIRE

APPLICABLE POUR LA SAISON 2020-2021

A COMPTER DU 07 SEPTEMBRE 2020

JUSQU'À LA LEVÉE DES CONTRAINTES PAR LES AUTORITÉS COMPÉTENTES

Sommaire

<i>I - Dispositions générales</i>	2
<i>II – Dispositions spécifiques applicables aux activités intérieures</i>	2
1. <i>Activités dans la salle de danse de la MELC</i>	2
a) <i>Activités gymniques (Gymnastique, Pilates, yoga)</i>	2
b) <i>Activités dansées (danse, zumba gold) et Tai-chi</i>	2
2. <i>Activités dans le gymnase St-Apolline</i>	3
a) <i>Tennis de table</i>	3
b) <i>Tir à l'arc</i>	3
3. <i>Activité à la Miellerie (neuron-activ')</i>	3
<i>III – Dispositions spécifiques applicables aux activités extérieures</i>	4
1. <i>Randonnée et marche</i>	4
2. <i>Cyclo</i>	4

I - Dispositions générales

Notre Club, affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS), se doit d'observer les consignes préconisées par celle-ci.

Les dispositions générales prises dans le cadre du protocole nécessaire pour préserver la sécurité sanitaire de chacun sont les suivantes :

- Les participants se verront rappeler les gestes barrières et la distanciation sociale ;
- Chaque participant devra être muni d'un masque et de gel hydro-alcoolique. Toutefois le port du masque ne sera pas obligatoire durant les activités ;
- Chaque référent d'activité (ou animateur) devra relever le nom des adhérents présents aux séances d'activités afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination ;
- Les animateurs devront avoir avec eux deux masques jetables et du gel hydro-alcoolique pour pouvoir intervenir en cas d'incidents, d'accidents ou de malaises ;
- L'utilisation de matériel personnel sera privilégiée; en cas exceptionnel de prêt, le matériel commun devra être nettoyé et désinfecté avant et après chaque séance ;
- Aucune boisson ou collation ne devra être partagée ;
- Chaque participant devra être muni d'une serviette personnelle ou un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet pour essuyer la transpiration ;
- En cas de symptômes tels que toux, fièvre, etc..., il est demandé de ne pas participer aux activités.

II – Dispositions spécifiques applicables aux activités intérieures

Les dispositions spécifiques aux activités intérieures sont les suivantes :

- L'accès aux vestiaires ne sera pas permis. Il sera conseillé aux pratiquants d'arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures, ils devront prévoir un sac pour leur rangement ;
- L'accès aux sanitaires sera ouvert ;
- Toutes les zones touchées par les adhérents (poignées, chaises, tables...) devront être désinfectées après l'utilisation des salles ;
- Les participants aux différentes activités intérieures devront se répartir dans les salles de manière à laisser une surface disponible de 4 m² pour chacun.

1. Activités dans la salle de danse de la MELC

a) Activités gymniques (Gymnastique, Pilates, yoga)

Les dispositions spécifiques aux activités gymniques sont les suivantes :

- Chaque participant devra disposer de son propre tapis ;
- Les tapis seront répartis dans la salle de manière à préserver une surface de 4 m² pour chaque gymnaste ;
- Le professeur ne devra pas proposer d'exercices impliquant des parades ou du travail à plusieurs ;
- La correction individuelle des exercices se fera par démonstration ;
- Dans le cas d'une utilisation d'un matériel de musique, celui-ci devra être exclusivement manipulé par l'animateur (trice).

b) Activités dansées (danse, zumba gold et Tai-chi)

Les dispositions spécifiques aux activités dansées et au Tai-chi sont les suivantes :

- Au début de la séance, les adhérents devront se répartir dans la salle de manière à laisser une surface disponible de 4 m² pour chacun ;
- Lors des déplacements, les participants veilleront à toujours laisser une distance d'au moins un mètre entre eux (dans chaque direction) ;
- La correction éventuelle de mouvements ou de postures se fera par démonstration ;
- Dans le cas d'une utilisation d'un matériel de musique, celui-ci devra être exclusivement manipulé par l'animateur (trice).

2. Activités dans le gymnase St-Apolline

a) Tennis de table

Les dispositions spécifiques au tennis de table sont les suivantes :

- Les tables devront être installées en respectant une distance de 3m entre chaque table ;
- Elles seront nettoyées avant et après chaque séance ;
- Une table ne pourra être utilisée que par deux joueurs en même temps ;
- Chaque joueur devra disposer d'un espace individuel de 4m² minimum hors table ;
- Chaque joueur devra venir avec sa propre raquette et ses propres balles marquées
- Il faudra, dans la mesure du possible, éviter de toucher à la table et aux balles adverses ;
- Dans le cas de changement de table (à éviter), il faudra veiller à désinfecter le matériel avant toute nouvelle utilisation.

b) Tir à l'arc

Les dispositions spécifiques au tir à l'arc sont les suivantes :

- Le matériel du pas de tir (chevalet, cible mousse, filets, blasons, clous) sera installé par (les adhérents désignés par) les animateurs avec gants et masque ;
- La distanciation sociale de 4m² devra être respectée dans toutes les situations de l'activité (installations, déplacements aux cibles...) ;
- Les adhérents devront utiliser leur matériel personnel (arc, flèches, carquois, gourdes). Si ce n'est pas possible, ils pourront utiliser du matériel prêté désinfecté (gardé durant toute la séance) ;
- Un seul tireur sera positionné par cible disponible sur le terrain, dans la mesure minimum de 2m entre les archers au pas de tir ;
- Les archers utiliseront un gant pour retirer les flèches de la cible, chacun son tour, suite à la volée, en gardant la distanciation de 2m ;
- Le matériel sera désinfecté après réglages de l'animateur sur l'arc avant utilisation par un participant ;
- Tout contact physique direct entre animateurs et participants devra être évité (démontrer plutôt que corriger directement le participant sur sa posture) ;
- L'ensemble du matériel utilisé devra être désinfecté après la séance.

3. Activité à la Miellerie (neuron-activ')

Les dispositions spécifiques aux ateliers Neuron-Activ' qui se déroulent à la Miellerie sont les suivantes :

- L'animatrice veillera à désinfecter les tables et les chaises qui seront utilisées par les participants avant chacune des deux séances et après la dernière séance ;
- L'animatrice invitera les participants à se nettoyer les mains avec du gel hydroalcoolique ou du savon (mis à leur disposition) avant de débiter la séance et après la fin de celle-ci ;
- Chaque participant devra apporter son matériel personnel (papier, crayon, gomme, ...) ;
- Chaque participant devra se munir de gel hydro-alcoolique dont il pourra se servir en cours de séance ;
- Au cours des exercices physiques, les participants devront respecter la distance minimale d'un mètre entre eux ;

- Les chaises et les tables seront disposées de manière à respecter la distance latérale minimale requise entre chacun. III – Dispositions spécifiques applicables aux activités extérieures.

III - Dispositions spécifiques applicables aux activités extérieures

1. Randonnée et marche

Les dispositions spécifiques à la randonnée ou à la marche sont les suivantes :

- Les participants éviteront tous contacts physiques et crachats ;
- Une distance de sécurité minimale d'1 m (qui devra être augmentée selon le terrain, la vitesse de progression ou l'importance de l'effort) sera respectée entre les personnes. Il faudra veiller à conserver ces distances tout au long du parcours ;
- Au départ de chaque randonnée, un serre file (animateur ou non) sera nommé afin de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique ;
- Les participants ne devront pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel ;
- Les animateurs éviteront d'organiser des parcours sur des itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence ;
- Ils seront vigilants dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation.

2. Cyclo loisir

Les dispositions spécifiques au cyclo sont les suivantes :

- Chaque participant devra posséder son propre vélo et ses accessoires (pas de prêt) ;
- Chaque cycliste devra respecter la distance requise entre les personnes durant l'activité et une distanciation sociale minimale lors d'arrêts durant le parcours ;
- Les participants seront divisés en plusieurs groupes de manière à limiter le nombre de cyclistes successifs, notamment sur route ;
- Pour chaque parcours, un serre file (animateur ou non) sera nommé afin de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique ;
- Chacun évitera d'essuyer la transpiration à main nue et utilisera une serviette personnelle à l'arrêt ;
- Tous crachats ou expectorations sont proscrits ;
- Les participants ne devront pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Signature de la Présidente du CSSSC



Elisabeth CHABOT