

Protocole sanitaire de reprise du Castres Athlétisme

En lien direct avec le guide officiel de reprise de l'athlétisme en club, publié par la Fédération Française d'Athlétisme, le club du Castres Athlétisme met en place son protocole sanitaire concernant la reprise de l'activité au sein de son club.

1. Règles de reprise du pratiquant

Le pratiquant s'engage à respecter les consignes suivantes :

Reprendre l'entraînement de manière progressive

- Le licencié doit s'inscrire dans une logique de réathlétisation
- Le licencié doit consulter un médecin avant la reprise si suspicion ou COVID-19 avéré.
- Le licencié ne peut venir s'entraîner en cas de fièvre
- Le licencié n'a pas le droit de parcourir plus de 100km de son domicile (hors de son département de résidence) pour se rendre à l'entraînement.



Règles des 10m entre 2 licenciés ou 4m2 entre les pratiquants

- Le licencié se doit de respecter la distance de 10m entre lui et une autre personne, quand il court en dehors ou sur le stade, lors de l'échauffement ou durant la séance.
- Le licencié doit respecter l'espace de 4m2 entre lui et une autre personne lors des différents exercices.

Arriver en tenue

- Le licencié doit arriver en tenue de sport avec sa propre gourde ou bouteille d'eau (pleine).
- Le licencié doit également ramener une grande serviette ou son propre tapis de sol qu'il utilisera en cas d'exercices au sol.
- Le licencié doit avoir en sa possession, **un masque de protection** qu'il mettra en place, en cas d'échange avec d'autres personnes (quand la distance physique ne sera pas possible).



Respecter la plage horaire

- Le licencié devra s'inscrire, par avance, aux différents créneaux d'entraînement.
- Aucun accès sur le stade du Travet ne sera possible, en cas de retard, une fois la séance débutée.
- Le licencié devra quitter le stade du Travet une fois la séance terminée.

- Aucun accompagnateur ni parent ne pourra accéder au stade lors des entraînements.

Conserver le matériel attribué

- Le licencié s'engage à conserver le matériel qui lui sera attribué lors de la séance (médecine-ball, plots, engins de lancer, ...)
- Il devra le nettoyer s'il est en possession de son propre désinfectant.
- Le salarié (ou coach bénévole) désinfectera le matériel (non désinfecté) et le rangera lui-même le matériel.

Désinfecter le matériel de musculation

- En cas, plus tard, d'utilisation de matériel de musculation ou autre, le licencié devra désinfecter le matériel lui-même, avec un spray désinfectant qui lui sera attribué.
- Le licencié nettoiera ses mains au gel hydroalcoolique lors de chaque changement d'appareil.

Se doucher en rentrant à la maison

- Toute douche sur place ne sera possible.
- Le licencié mettra sa tenue de sport au lavage à 60° si possible.
- Le licencié laissera ses chaussures de sport dans l'entrée de son domicile.

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RÈGLES DE REPRISE D'ACTIVITÉ DES PRATIQUANTS

A partir du 11 mai 2020

 <p>Reprendre l'entraînement de manière progressive en s'inscrivant dans une logique de réathlétisation et consulter un médecin avant la reprise si suspicion ou Covid-19 avéré</p>	 <p>Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de 4m² entre les pratiquants et au moins 10m en file indienne</p>	 <p>Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydroalcoolique et sa serviette.</p>
 <p>Respecter la plage horaire de son entraînement et quitter le site à la fin du créneau.</p>	 <p>Conserver le matériel attribué pendant la séance (engins de lancer, médecine ball, starting block...) et le nettoyer puis le désinfecter avant rangement.</p>	 <p>Désinfecter le matériel de musculation après chaque utilisateur. Nettoyer ses mains avec du gel hydroalcoolique lors de chaque changement d'appareil.</p>
 <p>Se doucher en rentrant à la maison Mettre sa tenue de sport au lavage à 60° si possible Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée</p>		

2. Les recommandations et règles de reprise pour le club du Castres Athlétisme

Evaluer le risque sanitaire local afin d'accueillir du public, des salariés et bénévoles.

- **Présence physique** : Dans un 1^{er} temps, 1 seul salarié présent sur le stade. Le salarié portera un masque et le changera toutes les 4 heures.
- **Possibilité de nettoyage et désinfection** : Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition du salarié et des licenciés accueillis. Le salarié désinfectera tout le matériel utilisé en fin de séance.
- **Circulation du public** : Un fléchage, avec un seul sens de circulation sur le stade, sera mis en place sur le stade avec une entrée et une sortie uniquement. Un espace d'une demi-heure, au minimum entre 2 séances, sera mis en place afin d'éviter tout croisement de groupes. L'accès à toute autre personne sur le stade du Travet ne sera pas possible lors des différentes séances d'entraînement.
- **Modalité d'affichage** : Le planning des séances sera affiché au stade du Travet. Des affiches rappelant les gestes barrières seront également affichés. Le planning des séances sera actualisé et affiché chaque jour par le salarié.



Etablir un planning

- Ce planning aura pour but de gérer le flux de personnes.
- L'inscription, par avance, des licenciés pour participer à une séance d'entraînement sera obligatoire !
- Un espace-temps de 30 minutes au minimum entre 2 créneaux d'entraînement sera mis en place.
- Dans un premier temps, 1 seul groupe de 10 personnes sera accepté lors des séances (9 licenciés et 1 coach).

- La Fédération informe et préconise, au maximum 4 groupes de 10 personnes en même temps sur le stade. Le club réévaluera donc, dans les semaines à venir, la faisabilité d'accueillir plusieurs groupes de 10.
- En cas de mauvais temps, la séance pourra être annulée (aucun accès ni utilisation du gymnase n'est possible).

Négocier auprès des institutions locales la privatisation du stade (pendant les créneaux d'entraînement)

- Le club souhaite donc la privatisation du stade du Travet lors des différents créneaux d'entraînement, durant les semaines à venir.
- Le club envisage une modification des horaires d'entraînement afin de diminuer la densité de personnes présentes simultanément sur le stade.
- Le planning des entraînements se fera donc en accord avec les institutions locales.
- Le club s'engage, en contrepartie, à ne pas utiliser les locaux couverts (sauf le bureau et local du Castres Athlétisme situé au fond du stade).
- Le club s'engage à nettoyer et désinfecter tout le matériel utilisé lors des séances d'entraînements.
- Le club s'engage à désinfecter, le matériel touché par les licenciés (poignées de porte, bancs, ...) après chaque utilisation.
- Un sens de circulation sera mis en place sur le stade afin d'éviter tout croisement entre groupes.

Informier préalablement et régulièrement les licenciés

- Les licenciés seront informés sur les conditions sanitaires des activités du club.
- Ces règles seront affichées au stade et régulièrement répétées par le coach présent.

Proposer des pratiques encadrées avec un maximum de 10 personnes (encadrement compris)

- Pour rappel, 1 seul groupe de 10 personnes (9 licenciés + 1 coach) sera autorisé dans un premier temps, afin de respecter au mieux les règles de distanciation physique.
- En cas de plusieurs groupes présents (4 au maximum), aucun contact entre les groupes ne devra avoir lieu. Des entrées et sorties différentes seront mises en place dans ce cas.

Mettre à disposition du gel hydroalcoolique

- Comme indiqué précédemment, du gel hydroalcoolique sera mis à disposition du salarié et des licenciés accueillis.
- Le lavage des mains au gel hydroalcoolique sera demandé en début et fin de séance.



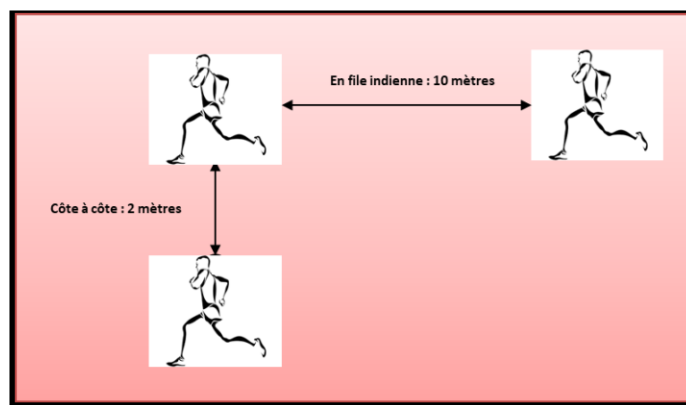
Proscrire la séance en peloton

- Dans un premier temps, seules des séances de Préparation Physique Générale (PPG), Nordic'fit, Cardio, Renforcement musculaires, travail de pieds ou autres seront proposées.
- La reprise des disciplines athlétiques (courir, sauter, lancer, marcher) se fera si le contexte sanitaire le permet.
- Les courses, quand elles auront lieu, devront se faire individuellement ou de front, avec un couloir d'écart.



Règles des 10m entre 2 licenciés ou 4m² entre les pratiquants

- Le salarié (ou coach bénévole) imposera le respect de 10m entre 2 licenciés qui courent, en dehors ou sur le stade, lors de l'échauffement ou durant la séance.
- Les exercices sans déplacement (debout ou au sol) devront se faire au milieu d'une surface de 4m² par licencié.



Affecter du matériel par groupe d'entraînement

- Si présence de plusieurs groupes, le matériel devra être affecté à un groupe. Tout échange inter-groupe, durant la séance, ne sera pas possible.
- Le salarié (ou coach bénévole) s'engage à nettoyer tout le matériel avec le désinfectant mis à sa disposition et de suivre la procédure de désinfection du matériel avant rangement.

Réserver uniquement la manipulation du matériel commun à l'entraîneur

- La mise en place de parcours de lattes, plots, etc. se fera uniquement par le salarié (ou coach bénévole).
- Tout licencié doit éviter de toucher et manipuler au maximum le matériel (sauf s'il lui destiné)

Interdire l'accès aux vestiaires et salles de musculation

- Le licencié sera informé, auparavant, qu'il doit se rendre aux entraînements en tenue de sport. Aucun changement nécessitant l'accès à un vestiaire, ne sera possible. L'accès aux tribunes est interdit.
- Aucune prise de douche ne sera possible sur place.
- Interdiction d'utiliser les toilettes (WC).

Limiter les réunions

- Comme depuis le début du confinement, les réunions clubs se feront sous forme de visio-conférences et non au Stade du Travet.

ATHLÈ
Fédération Française d'Athlétisme

RÈGLES DE REPRISE D'ACTIVITÉ DES CLUBS FFA

A partir du 11 mai 2020

 <p>Evaluer le risque sanitaire local afin d'accueillir du public, les salariés et les bénévoles (possibilité de nettoyage, désinfection, circulation du public, modalités d'hébergement).</p>	 <p>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.</p>	 <p>Limiter les réunions du club en présentiel en privilégiant les visio-conférences.</p>
 <p>Négocier auprès des institutions locales la privatisation du stade pendant les créneaux d'entraînement.</p>	 <p>Informier préalablement et régulièrement les adhérents sur les conditions sanitaires des activités du club. Former et informer également l'encadrement des règles à appliquer.</p>	 <p>Proposer des pratiques encadrées avec un maximum de 10 personnes (encadrement compris) en respectant la distanciation physique et sans contact entre les groupes.</p>
 <p>Proscrire la séance en peloton. Les courses doivent se faire individuellement ou de front avec un couloir d'écart.</p>	 <p>Mettre à disposition du gel hydroalcoolique. Réguler l'utilisation des sanitaires et aérer les sanitaires 24h/24h.</p>	 <p>Faire respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement un espace de 4m entre les pratiquants et au moins 10m en file indienne.</p>
 <p>Affecter du matériel par groupe d'entraînement. En cas de matériel commun, nettoyer puis suivre la procédure de désinfection du matériel avant rangement.</p>	 <p>Réserver exclusivement la manipulation du matériel commun (lattes, plots...) à l'entraîneur.</p>	 <p>Interdire l'accès aux vestiaires ainsi qu'aux salles de musculation couvertes. Inciter les pratiquants à prendre une douche chez eux.</p>