

## Concept de protection Athlétisme –Running et clubs de course

- Version dont la plausibilité a été vérifiée par l'OFSP : 24.04.2020
- Compléments (voir page 3) : 01.05.2020

### Objectif

L'objectif est de permettre la reprise progressive des activités d'entraînement en athlétisme en respectant les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP, voir annexe). La responsabilité de la mise en œuvre des exigences incombe aux sociétés et aux responsables de l'entraînement.

Les dispositions de protection sont en permanence adaptées aux ordonnances actuelles COVID-19.

### Principes directeurs

1. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP, notamment se laver soigneusement les mains ;
2. Social Distancing; notamment distance minimale de 2m entre toutes les personnes, 10m<sup>2</sup> de surface par personne et pas de contact physique ;
3. Groupe de 5 personnes au maximum, obligation de tenir un registre des participants afin de retracer les éventuelles chaînes d'infection ;
4. Les personnes particulièrement menacées respectent les exigences spécifiques de l'OFSP ;
5. Les coureurs ainsi que les personnes qui dirigent les entraînements présentant des symptômes de maladie ne doivent pas participer à l'entraînement. Ils informent le groupe d'entraînement de leurs symptômes de maladie, restent à la maison et contactent leur médecin de famille ;
6. Le déplacement du domicile à l'installation d'athlétisme se fait si possible à pied ou avec un moyen de transport individuel. Les TP ne doivent être utilisés que dans des cas exceptionnels.

### 1. Infrastructure

#### a) Conditions spatiales/Conditions d'entraînement

Les courses se font à l'extérieur. La distance minimale en vigueur et l'espace prescrit en m<sup>2</sup> par personne peuvent en tout temps être respectés sans problème.

#### b) Vestiaires / Douches / Toilettes

L'utilisation des vestiaires et douches est pour le moment interdit. Les coureurs viennent sur le lieu d'entraînement en tenue d'entraînement. Le trajet de la maison au lieu d'entraînement et retour doit dans la mesure du possible être intégré dans le plan d'entraînement (échauffement ou retour au calme).

Les toilettes des sites d'entraînement peuvent être utilisées, notamment pour respecter les règles d'hygiène de l'OFSP. Il faut suivre les instructions de l'exploitant de l'installation.

#### c) Ravitaillement

Les coureurs apportent personnellement le ravitaillement dont ils ont besoin avant, pendant et après l'entraînement.

#### d) Organisation et planification

Le responsable de l'entraînement établit un plan d'entraînement qui garantit la taille maximale des groupes.

## **2. Formes, contenus et organisation de l'entraînement**

### *a) Adaptation de l'entraînement*

Les entraîneurs conçoivent des contenus d'entraînement et l'instruction des séquences de mouvements de manière qu'il n'y ait pas de contact physique et de manière à respecter la taille des groupes et la distance minimale pendant l'entraînement. Il faut faire en sorte que la composition des groupes reste si possible la même à chaque entraînement.

Les courses sur piste doivent être effectuées avec suffisamment de distance latérale ou de manière échelonnée.

### *b) Enregistrement des participants/es*

Les responsables d'entraînement tiennent une liste des participants/es à chaque séance d'entraînement. Si des membres de l'équipe nationale s'entraînent sans entraîneur, ils notent les informations correspondantes dans leur journal d'entraînement.

### *c) Appartements partagés / membres de l'équipe nationale*

Les coureurs qui vivent dans le même ménage et les membres de l'équipe nationale ne sont pas tenus de respecter la distance minimale de 2 m et peuvent courir en groupe.

## **3. Responsabilité de la mise en œuvre sur place**

Ceux qui dirigent les entraînements sont responsables de la mise en œuvre des mesures de protection. De plus chaque athlète s'engage dans l'intérêt de l'athlétisme et vis-à-vis de l'ensemble de la population à s'en tenir au concept de protection de manière solidaire et avec un degré de responsabilité individuelle et de mettre en œuvre de manière conséquente les mesures nécessaires.

La mise en œuvre et l'application du concept de protection Athlétisme incombe aux sociétés. Celles-ci désignent une personne responsable qui transmet les informations susmentionnées au sein de son organisation, donne des instructions aux personnes concernées, surveille la mise en œuvre du concept de protection et garantit le cas échéant des corrections.

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

L'OFSPPO et l'OFSP ont effectué un contrôle de plausibilité du présent concept de protection. Il incombe aux cantons de rouvrir les installations d'athlétisme. L'ouverture ou non d'une installation d'athlétisme est au final décidée par l'exploitant de l'installation concernée.

Swiss Athletics communique le concept de protection sur ses canaux à la communauté d'athlétisme et l'envoie directement aux associations cantonales et aux sociétés. Les responsables des clubs clarifient avec les exploitants des installations de leur commune les exigences concrètes pour l'utilisation des installations d'athlétisme locales.

\*\*\*\*\*

## ***Compléments au concept de protection du 24.04.2020***

### **1. Compléments du 01.05.2020**

#### **a) Dérogation Sport de performance à partir du 11 mai**

- Les sportives et les sportifs de performance qui sont membres d'un cadre national de Swiss Athletics, peuvent s'entraîner avec d'autres athlètes de cadre dans des groupes jusqu'à 5 personnes même sans respecter la distance minimale.
- Chez Swiss Athletics il s'agit pour les membres de l'équipe nationale en particulier des membres d'un des cadres nationaux suivants :
  - o Swiss Starters
  - o Swiss Starters Future
  - o Relais nationaux
  - o Cadre national de course de montagne

#### **b) Concept de protection de l'exploitant de l'installation**

Le concept de protection élaboré par l'exploitant d'une installation d'athlétisme doit être suivi par l'association.

## Compléments locaux pour des clubs de course

En application du « Concept de protection Running et clubs de course » en vigueur, ce qui suit est convenu dans le cadre de l'ordonnance COVID-19 :

**Installation d'athlétisme :** .....

**Club de course :** .....

**Exploitant de l'installation :** .....

### Dispositions particulières pour cette installation d'athlétisme

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

La société soussignée s'engage vis-à-vis de l'exploitant de l'installation à veiller au respect du "Concept de protection Athlétisme" et des dispositions particulières qui y sont prévues pour cette installation d'athlétisme.

Lieu, date : .....

Société : .....

Signature(s) : .....

Nom(s) : .....

## Annexe



### Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. Vous pouvez contracter le nouveau coronavirus lorsque votre distance avec une personne malade est de moins de deux mètres. En gardant vos distances, vous protégez les autres et vous-même.

Gardez vos distances lors des activités sportives tant en plein air que dans les salles de sport et d'entraînement: 10m<sup>2</sup> par personne ou 2m de distance.

Petits groupes de 5 personnes au maximum pour les activités sportives et les entraînements.

### Garder ses distances dans les transports publics

Les transports publics sont primordiaux pour l'économie et de nombreuses personnes en dépendent pour se rendre au travail. L'offre de base est donc maintenue. Toutefois, lorsqu'ils sont très fréquentés, les transports publics ne permettent pas de garder une distance suffisante avec les autres usagers. Ils présentent donc un risque accru d'infection par le nouveau coronavirus.

- Évitez d'emprunter les transports publics.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre au travail.
- Si vous devez néanmoins emprunter les transports publics, observez les règles d'hygiène et de conduite.



### Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement

Le lavage des mains joue un rôle clé en matière d'hygiène: il est donc important de se les laver régulièrement avec du savon pour se protéger. Séchez-vous les mains avec une serviette propre – si possible un essuie-mains en papier jetable ou un linge de tissu en rouleau (usage unique).

### A quoi dois-je encore faire attention?

Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague: enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.

Prenez soin de votre peau: une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez au besoin une lotion hydratante pour soigner votre peau.



### Ne pas se serrer la main

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main. Voici comment nous protéger d'une infection:

- ne pas se serrer la main; renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts;
- renoncer à se faire la bise;
- ne pas se toucher le nez, la bouche et les yeux.

Concepts de protection dans le sport associatif  
après l'assouplissement des mesures

# Spirit of Sport

signifie  
maintenant...

  
Respecter les  
**règles  
de distanciation**



Protéger particulièrement les  
**groupes à risque**

  
**Eviter tout  
contact corporel**



**Respecter les  
règles d'hygiène**  
de l'OFSP



Renoncer (pour l'heure) aux  
**compétitions**



**Minimiser les risques**  
dans tous les domaines

Commencer par des  
**activités extérieures**



  
Réduire les **groupes  
d'entraînement**  
(max. 5 pers.)



Concept de protection pour  
la restauration dans le  
**local du club**

Se changer et se doucher  
**à domicile**



Renoncer provisoirement au  
**covoiturage**



**Renoncer aux  
manifestations**  
comme les fêtes et  
les assemblées générales

