

Protocole AC DIGNE

Trois phases ont été définies :

1. Hygiène,
2. Infrastructures
3. Organisation des entraînements.

Tout au long de ces trois phases, les règles du socle de déconfinement devront être respectées :

- Se laver régulièrement les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution hydro alcoolique (SHA)
- Éviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche
- Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt
- Ne pas cracher sur le terrain
- Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable
- Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique comme ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade, maintenir une distance physique d'au moins 1 mètre à l'arrêt, 5m lors de la marche, 10m lors de la course
- Chaque athlète doit apporter sa bouteille ou sa gourde marquée à son nom et doit porter un masque grand public excepté si l'athlète a moins de 11 ans et durant la pratique athlétique.

1. Hygiène

À chaque séance d'entraînement, l'entraîneur doit établir une liste des participants à l'entraînement.

Chaque athlète doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :

- Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ? Symptômes de maladies respiratoires aiguës (toux, mal de gorge, essoufflement) ou fièvre supérieure à 38 degrés OU perte soudaine du goût ou de l'odorat,
- Si oui : suivre les conseils des autorités sanitaires locales, rester chez soi et consulter son médecin traitant et prévenir son club.
- Chaque club doit en cas de suspicion de personne infectée : Prévenir les membres du groupe d'entraînement pour qu'ils restent confinés et fournir la liste du groupe et les coordonnées des personnes au médecin traitant.

Ce protocole de reprise a pour objectif de remettre progressivement les athlètes dans l'activité sportive en leur permettant de reconstruire en toute sécurité leur potentiel athlétique. Il intègre aussi une dimension de prévention des blessures qui protégera les licenciés tout au long du reste de la saison pour les maintenir en bonne santé et pour éviter de surcharger notre système de soins et d'urgence

2. Infrastructures

Le clubs s'engage à coopérer avec les autorités locales et la municipalité en ce qui concerne la réouverture et l'utilisation des installations sportives ainsi que le respect des règles d'hygiène mises en place.

- Utilisation des espaces ouverts uniquement : piste, stade stabilisé, pelouses extérieurs, tribunes.
- Les vestiaires, douches ainsi que le bureau du club restent fermés aux athlètes.
- Il est préconisé d'arriver en tenue et pour les nouveaux licenciés et leurs parents accompagnants le point de rassemblement se fera devant le bureau avec respect de la distanciation physique.
- Tous les aliments ou boissons devront être amenés par les athlètes, ils devront les garder séparés et marqués à leur nom.
- Ils devront se munir de gel hydro-alcoolique, un spray désinfectant est mis en place pour l'accès des toilettes qui devra être utilisé à l'entrée et sortie avec un nettoyage de la poignée de porte. Du papier jetable et une poubelle devront être mis en place.
- Un plan de circulation doit être établis si plusieurs groupes d'entraînement doivent se croiser (éviter d'utiliser les portails d'entrée et de sortie).
- Le matériel utilisé est numéroté et attribué à un seul athlète au cours de la séance et il devra être désinfecté avant et après chaque séance.

3. Organisation de l'entraînement

- Le respect des distances de distanciation sera évidemment la norme à respecter : en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de 4m² entre les pratiquants et au moins 10 m en file indienne.
- Le matériel sera manipulé uniquement par l'entraîneur pour le balisage des ateliers : plots, haies, starting block ...
- Les athlètes se voit attribuer un numéro pour le matériel de lancer (poid, javelot, disque).
- Le matériel est rangé dans un local dédié avec un espacement suffisant.
- Aucun atelier mettant en place des transferts d'agrès entre athlètes ne sera mis en place.

- Les règles de reprises d'activité des pratiquants seront affichés à plusieurs points visibles et envoyer par mail à chaque licencié du club.



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



Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m²** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne



Arriver en tenue

de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydro-alcoolique et sa serviette.



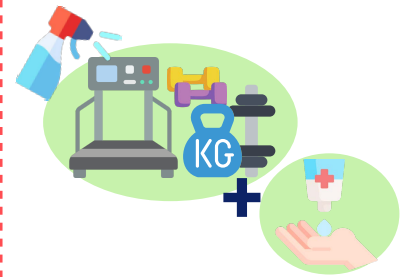
Respecter la plage horaire

de son entraînement et quitter le site à la fin du créneau.



Conserver le matériel attribué

pendant la séance (engins de lancer, médecine ball, starting block....) et le nettoyer puis le désinfecter avant rangement.



Désinfecter le matériel

de musculation après chaque utilisateur. Nettoyer ses mains avec du gel hydro-alcoolique lors de chaque changement d'appareil.



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