

**Plan stratégique de
Déconfinement
Phase 3
Du 8 au 30 Juin 2020
Partie GAF et GAM**

**Fédération francophone
de Gymnastique**



Plan de Dé Confinement – Reprise Phase 3

Attention ! le virus est toujours présent et actif !

L'objectif est donc de ne pas relâcher notre vigilance sur les mesures de prévention tout en permettant le retour à une activité plus normale dans les meilleures conditions de sécurité pour les pratiquants comme pour l'encadrement.

Important !

Tous les gymnastes ont envie de reprendre MAIS, la reprise doit être extrêmement progressive et mesurée avec comme objectif (outre le plaisir de revenir à la salle), la remise en route fonctionnelle pour une reprise progressive des sensations sur les bases et la réathlétisation de nos gymnastes dans un premier temps. En effet la longue période de sédentarité (3 mois) de nos gymnastes (même si ces derniers ont eu une activité physique), a laissé des traces dans les organismes et particulièrement au niveau tendineux et au niveau de la coordination générale. Beaucoup d'entre eux ont pris de la taille et parfois du poids. Si les anciennes sensations sont toujours présentes dans la mémoire, l'appareil locomoteur n'est plus en mesure de répondre « comme avant et aussi bien » aux ajustements même pour ceux qui étaient dans des groupes avancés de compétition, d'où un risque très élevé d'accident musculaire et tendineux (entorses voir rupture) si l'intensité de la reprise n'est pas ajustée.

La FfG recommande vivement à tous les entraîneurs de reprendre avec une faible intensité en se focalisant sur la préparation physique et les bases. De tenir compte aussi de la possibilité de départ en vacances prochaine dans la programmation.

Un nouveau point devra être effectué sur les mesures de sécurité suivant l'évolution sanitaire pour la phase 4 le 1^{er} Juillet 2020.

Soyons un sport exemplaire, A tous nous vous souhaitons une excellente reprise !



**CORONAVIRUS
COVID-19**

Déconfinement et sport

PHASE 3

DÈS LE 8 JUIN, NOUS POURRONS PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE **ENCADRÉE, À CONDITION DE RESPECTER LES PROTOCOLES QUI SERONT ÉLABORÉS POUR ORGANISER NOS SÉANCES EN TOUTE SÉCURITÉ :**

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>AUTORISÉ</p> <p>Outdoor</p>  | <p>AUTORISÉ</p> <p>Indoor *</p>  <p><small>*en aérant au maximum le local</small></p> | <p>AUTORISÉ</p> <p>En respectant une distance physique</p>  <p>1m50 min.</p> <p><small>*sauf pour les moins de 12 ans</small></p> | <p>AUTORISÉ</p> <p>Compétitions sans contact et sans spectateur</p>  | <p>AUTORISÉ</p> <p>Présence obligatoire d'un entraîneur *</p>  <p>+20</p> <p><small>*pour 20 sportifs maximum, idéalement toujours les mêmes</small></p> |
| <p>INTERDIT</p> <p>Les piscines</p>  | <p>INTERDIT</p> <p>Les sports de contact *</p>  <p><small>*sauf pour les moins de 12 ans</small></p> | <p>AUTORISÉ</p> <p>Les salles de fitness</p>  | <p>AUTORISÉ</p> <p>Avec des précautions pour l'entraîneur *</p>  <p><small>*port du masque, distance, visière, etc</small></p> | <p>AUTORISÉ</p> <p>L'accès aux buvettes *</p>  <p><small>* en respectant les règles de l'Horeca</small></p> |
| <p>INTERDIT</p> <p>L'accès aux douches communes</p>  | <p>INTERDIT</p> <p>L'accès aux vestiaires</p>  | <p>INTERDIT</p> <p>Les rassemblements au-delà de 21 personnes</p>  <p>>20</p> | <p>DÈS LE 1^{ER} JUILLET, SI LES CONDITIONS SANITAIRES LE PERMETTENT, CE CADRE DE REPRISE SERA ENCORE ÉLARGI.</p> | |



• LA PRATIQUE **LIBRE** D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EST AUTORISÉE EN RESPECTANT LES 6 RÈGLES D'OR.

• IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE LAVER LE MATÉRIEL COMMUN AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION.

• LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE, UNE DISTANCE PHYSIQUE SUPÉRIEURE À 1M50 EST TOUJOURS RECOMMANDÉE, EN ÉVITANT AU MAXIMUM LES SITUATIONS DE RAPPROCHEMENT, COMPTE TENU DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT.

Les protocoles et la FAQ sont à découvrir sur www.sport-adepts.be



Conditions de reprise :

La reprise de la pratique en salle pour cette phase et quelle que soit la discipline est conditionnée au respect de trois séries de mesures :

A) Respect des règles du CNS (cf Guide de reprise des APS- FWB /ADEPS – p9)





Pour mettre fin à la propagation du Coronavirus (Covid-19), il convient d'appliquer les gestes barrières suivants :

1. Restez chez vous si vous êtes malade.
2. Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon.
3. Gardez entre vous une distance suffisante (1,5 mètre).
4. Limitez vos contacts physiques
5. Portez un masque bucco-nasal dans les transports en commun et dans les espaces publics fréquentés.

Les 6 règles d'OR :

1. Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains, ...);
2. L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
3. Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
4. Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
5. Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
6. Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc, ...).

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES VIRUS COMME LE CORONAVIRUS COVID-19 OU LA GRIPPE SAISONNIÈRE ?

- 1** LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS. 
- 2** UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER. UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS. JETEZ-LE ENSUITE DANS UNE POUBELLE FERMÉE. 
- 3** SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR À PORTÉE DE MAIN, ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE. 
- 4** RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE. 

TOUTES LES INFORMATIONS SUR
www.info-coronavirus.be

B) Respect du Protocole Indoor (cf. protocole final indoor- FWB/ADEPS)

Règles et recommandations spécifiques pour la pratique du sport en salle :

- ✓ Les toilettes, distributeurs, et DEA doivent rester accessibles ;
- ✓ Toutes les activités sportives sont autorisées, sans contact. Cette restriction ne concerne pas les enfants de moins de 12 ans ;
- ✓ Les compétitions pour les disciplines sans contact peuvent reprendre SANS public ;
- ✓ Les vestiaires, les douches et espaces bien-être restent fermés ;
- ✓ Vérifier le bon fonctionnement des systèmes de ventilation et d'aération ;
- ✓ Si le centre n'a pas été occupé depuis plus de deux semaines : nettoyage préalable à l'ouverture des surfaces à l'eau et au savon.
- ✓ Si le centre a été occupé, faire suivre le nettoyage d'une désinfection (à l'eau de Javel diluée par exemple) des zones critiques, comme les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets, les sanitaires, les rampes... Toute surface « partagée » et touchée par les sportifs ;



- ✓ Elaboration de « check-lists » des zones critiques auxquelles apporter une attention particulière en matière de nettoyage et désinfection quotidienne ;
 - ✓ Gestion du bien-être du personnel, se référer au site : <https://emploi.belgique.be/sites/default/files/content/news/Guidegeneriquelight.pdf>
 - ✓ Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca ;
 - ✓ Le groupe de 20 participants avec un moniteur par infrastructure sportive reste d'application ;
 - ✓ Lorsqu'une infrastructure présente plusieurs surfaces sportives, une séparation physique pleine de minimum 1m80 de hauteur et sur toute la longueur commune aux surfaces doit être prévue ;
 - ✓ Le moniteur qui encadre plusieurs groupes de 20 participants devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass, ...) ;
- Dans ce cas le contact avec les gymnastes pour manipulation aide ou parade n'est pas recommandé par la FfG**
- ✓ La distanciation physique est à respecter pour les personnes de plus de 12 ans ;
 - ✓ Eviter les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).
 - ✓ Lorsque la distanciation sociale ne peut être respectée, le port du masque est obligatoire pour le personnel sportif, d'entretien et extra-sportif, et ce, dans les lieux communs et sur les bords du terrain. Le personnel technique ne peut être en contact avec les utilisateurs de la salle ;
 - ✓ Le matériel sportif et non sportif mais touché régulièrement (p. ex : interrupteurs) doit être désinfecté régulièrement avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
 - ✓ Le gestionnaire veille à prévoir un affichage et effectuer un rappel régulier des mesures d'hygiène sanitaire à respecter. Pour les enfants, il y a lieu de prévoir une distribution des consignes aux parents et encadrants ;
 - ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
 - ✓ Disposer d'un local « Covid » permettant de procéder à l'isolement d'une personne qui présenterait des symptômes (respect du protocole adhoc).

Recommandations avant la pratique sportive :

- ✓ Les règles d'hygiène restent d'application **en dehors** des activités sportives :
 - Lavage des mains avant et après l'activité ;
 - Port du masque avant et après l'activité pour toutes les personnes de plus de 12ans ;
 - Respect de la distanciation (1m50) ;
 - Identification et affichage d'un horaire par groupe de dépôt et de reprise des participants.
- ✓ Prévoir un parcours de circulation afin de respecter la distanciation sociale à l'arrivée et au départ des participants ;
- ✓ En supplément, stations de distribution de gel hydroalcoolique par exemple à l'accueil, à l'entrée des salles.



Recommandations pendant la pratique sportive :

- ✓ Prévoir une superficie de terrain de minimum 10m² par participant.
- ✓ Les groupes ne peuvent excéder 20 participants + 1 moniteur par infrastructure sportive ;
- ✓ Lorsqu'une infrastructure présente plusieurs surfaces sportives, une séparation physique pleine de minimum 1m80 de hauteur et sur toute la longueur commune aux surfaces doit être prévue ;
- ✓ Les spectateurs sont interdits ;
- ✓ Un circuit de déplacement spécifique à chaque centre sportif doit être prévu et doit permettre d'éviter les croisements ;
- ✓ Chacun conserve son sac de sport à proximité en y laissant ses effets personnels à l'intérieur ;
- ✓ Collations et boissons doivent être personnelles ;
- ✓ Les fontaines d'eau sont interdites (en cas d'oubli, privilégier de petites bouteilles d'eau) ;

Recommandations de la FfG :

| | |
|---------------------|--|
| Salle | Bien ventiler et aérer la salle avant, pendant et après la session |
| Désinfection | Si 24h au minimum sépare deux sessions d'un même groupe sans autres utilisateurs intermédiaires, il n'est pas utile de désinfecter le matériel. Cependant il est fort recommandé de le faire |
| Montage du matériel | En cas de montage de matériel dans la salle, la FfG recommande qu'il y ait désinfection du matériel avant la pratique sauf si c'est l'installation est effectuée par les membres du groupe qui s'entraîne. |

Recommandations après la pratique sportive :

- ✓ Se laver/désinfecter les mains après l'activité ;
- ✓ Prévoir une ventilation/aération complète et un nettoyage au savon effectué par du personnel technique de la salle entre chaque groupe distinct/séance ;
- ✓ Nettoyer et désinfecter tout le matériel partagé avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau).



C) GAF / GAM

Respect des règles du CNS

Respect du protocole Indor

Respect des règles spécifiques :

- ✓ Lavage des mains avant et après passage sur chaque engin/utilisation de matériel commun ;
- ✓ Désinfection du matériel entre chaque groupe avec une solution hydroalcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
- ✓ Privilégier la magnésie liquide contenant une solution désinfectante (70%) ;

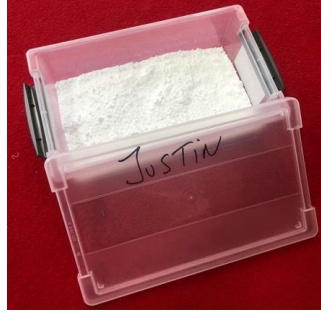
| | |
|------------------------------|---|
| Entraîneur | Le port du masque est fortement conseillé pendant la séance, quel que soit l'âge des gymnastes du groupe. Il est obligatoire en cas de non-respect des distances de sécurité Le masque et/ou la visière plexi est obligatoire pour les entraîneurs intervenants sur plusieurs groupes. Se laver les mains avant de commencer la séance et après la fin de la séance. Eviter de se toucher le visage |
| Manipulation, aide et parade | Pour l'entraîneur intervenant sur un seul groupe. Possible mais limitée et masque obligatoire. Lavage des mains après l'intervention |
| | Pour l'entraîneur intervenant sur plusieurs groupes fortement déconseillé |
| Tenue | Tenue différente et lavée à chaque entraînement pour chaque groupe. |

| | |
|-----------|--|
| Gymnastes | Venir avec le maximum de matériel individuel dans son sac Se laver les mains avant de commencer la séance et après la fin de la séance Eviter de se toucher le visage |
| | Élastiques PP/élastiques cheveux/ Foam roll/ Essui/ Bac à magnésie / Gourde d'eau/ Maniques/ Sangles |
| | Les équipements seront tous placés dans le sac individuel et non dans le gymnase |
| Tenue | Porter de chaussettes/chaussons et de T-shirt durant l'entraînement en groupe. Nettoyage des vêtements de sport après chaque jour d'entraînement Nettoyage des vêtements de sport après chaque jour d'entraînement |



**Magnésie et
magnésie
Liquide**

Cette magnésie est variablement appréciée des gymnastes pour la qualité du « grip » qu'elle procure. Cependant elle est efficace pour la désinfection des mains entre les passages.
Par la suite les gymnastes peuvent mettre leur propre magnésie.



| | |
|----------------------------|--|
| Sol | Utilisation de sur tapis pvc conseillés Répartition des gymnastes par bandes conseillés |
| Trampoline | Chaussettes et T-shirt fortement conseillé Sur-tapis conseillé pour les tombés dos/ventre |
| Fosses de réception | Utilisation d'un sur- tapis PVC recommandé |