

TABLE DES MATIERES_Toc58582242

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE COVID-19	4
1.1	Quelle est la dangerosité du coronavirus ?	4
1.2	Quels sont les symptômes ?	4
1.3	Quel est le délai d'incubation de la maladie ?	5
1.4	Comment se transmet LA COVID-19 ?	5
1.5	Comment se protéger : les gestes barrières à adopter	6
1.6	Le lavage des mains	7
1.7	Le port du masque	7
1.8	Distanciation physique	8
2	POUR LES DIRIGEANTS	9
3	CONCERNANT LES LIEUX DE PRATIQUE	10
4	POUR LES PRATIQUANTS	11
5	POUR LES ENCADRANTS DES ACTIVITÉS	12
6	CONDUITE A TENIR EN CAS DE COVID-19	12
7	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES AQUATIQUES	13
8	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES CULTURELLES (musique, théâtre, danse, chant choral, cirque, etc.)	16
9	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES GYMNiques ET D'EXPRESSION	23
10	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES DE PLEINE NATURE ET DU SKI	29
11	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT	32
12	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES BOULES	35
13	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE L'EVEIL DE L'ENFANT	38
14	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA GYM FORM'	41
15	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES SPORTS COLLECTIFS	44
16	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TENNIS DE TABLE	47
17	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TIR A L'ARC	51
18	RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TIR SPORTIF	54
19	ANNEXES	57

INTRODUCTION

Les conditions de reprise des activités à la FSCF pour la saison 2020-2021 restent profondément impactées par la pandémie de COVID 19 qui sévit toujours.

Dans le cadre des reprises possibles plusieurs dispositions déjà présentes au sein de ce guide de reprise sont désormais à travailler, à savoir :

- Etre attentif à la taille des groupes et l'organisation pédagogique compatibles avec la distanciation et limitant le brassage.
- Sécuriser les flux dans les établissements de pratique.
- Etablir un registre nominatif des personnes accueillies avec les horaires de présence.
- Inciter toutes les personnes impliquées dans les activités de l'association à télécharger l'application « TousAntiCovid ».
- Désigner un référent Covid dans chaque association (Ce référent devra se former aux gestes barrières et aura accès aux préconisations fédérales).
- Rappeler l'interdiction de pratique pour les cas symptomatiques ou contacts
- Communiquer auprès de la famille sur les règles sanitaires et sur l'obligation de déclarer la survenue d'un cas confirmé au sein de la famille.
- Acquérir obligatoirement un thermomètre pour être en mesure de prendre la température chez les personnes symptomatiques.
- Laver et sécher les mains avant et après l'arrivée dans l'établissement.
- Fermer les vestiaires collectifs

Les conditions de cette reprise sont à ce jour encadrées par les avis du Haut Conseil de la Santé Publique du 3 août 2020 et par le décret n° 2021-850 du 29 juin 2021 modifiant les décrets n°2021-724 du 7 juin 2021, n° 2021-699 du 1^{er} juin 2021, n° 2021-541 du 1^{er} mai 2021, n° 2020-1582 du 14 décembre 2020, n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 et n° 2020-1262 du 16 octobre 2020, prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire.

Ce guide a pour vocation de préciser le cadre dans lequel vont pouvoir s'organiser les différentes pratiques associatives de la FSCF.

Dirigeants, encadrants, pratiquants, participants, ... : chacun y trouvera des indications pour pouvoir exercer son activité avec un maximum de sécurité.

Ces recommandations sont amenées à évoluer en fonction de la situation sanitaire et des spécificités locales (arrêtés municipaux, préfectoraux, ...).

1 INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE COVID-19

Bénéficiant de peu de recul et ne s'appuyant pas sur des données scientifiques avérées, les connaissances actuelles sur le coronavirus sont en évolution permanente et sont donc à prendre avec un maximum de précautions.

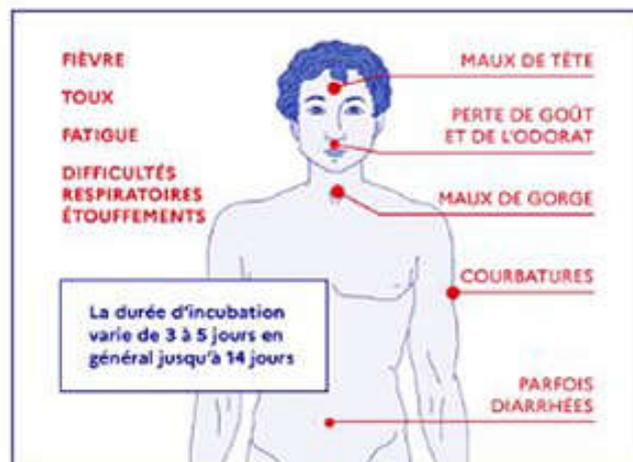
Vous trouverez toutes les informations complémentaires et les documents visuels sur le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>.

1.1 QUELLE EST LA DANGÉROSITÉ DU CORONAVIRUS ?

Le coronavirus est dangereux pour 4 raisons :

- Il est contagieux : chaque personne infectée va contaminer au moins 3 personnes en l'absence de mesures de protection.
- Il est contagieux avant d'être symptomatique, c'est-à-dire qu'une personne contaminée, mais qui ne ressent pas encore de symptôme, peut contaminer d'autres personnes.
- Il peut être asymptomatique : le sujet peut être infecté et contagieux sans aucun symptôme.
- Environ 15% des cas constatés ont des complications et 5% ont besoin d'être hospitalisés en réanimation.

1.2 QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

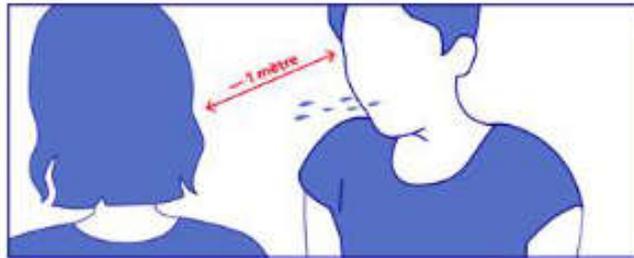


En cas de symptômes : si une personne présente des symptômes (toux, fièvre) qui font penser à la COVID-19, elle reste chez elle, et contacte son médecin traitant (en cas de symptômes graves, appeler le 15).

1.3 QUEL EST LE DELAI D'INCUBATION DE LA MALADIE ?

Le délai d'incubation est la période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du coronavirus COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, il peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, le sujet peut être contagieux et peut être porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou à l'apparition de signaux faibles.

1.4 COMMENT SE TRANSMET LA COVID-19 ?



- 1 Face à face pendant au moins 15 minutes
- 2 Par la projection de gouttelettes

Un des autres vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées.

1.5 COMMENT SE PROTÉGER : LES GESTES BARRIÈRES A ADOPTER

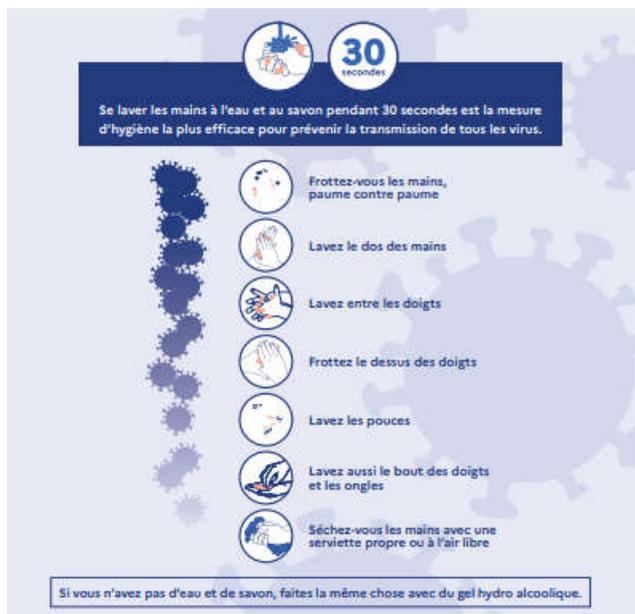
Le respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale est indispensable pour se protéger de la maladie



- Aérer régulièrement (au moins toutes les 3 heures ou entre chaque séance d'activité) pendant quinze minutes si possible.
- Désinfecter régulièrement les objets manipulés et les surfaces.
- Eviter de porter des gants : ils donnent un faux sentiment de protection.
- Ne pas se toucher le visage.
- Rester chez soi en cas de symptômes évocateurs de la COVID-19 (toux, difficultés respiratoires, etc.) et contacter son médecin traitant (en cas de symptômes graves, appeler le 15).
- Mesurer sa température en cas de sensation de fièvre et plus généralement d'auto-surveiller l'apparition de symptômes évocateurs.

1.6 LE LAVAGE DES MAINS

Le lavage des mains “classique”, à l’eau et au savon, est préconisé dès lors qu’un point d’eau potable est disponible. Un lavage soigneux des mains à l’eau savonneuse permet d’éliminer l’immense majorité des micro-organismes. Les gels ou solutions hydro alcooliques doivent contenir au moins 60% d’alcool. Par ailleurs, l’usage excessif de solutions hydro alcooliques pourrait favoriser l’émergence et la prolifération de souches bactériennes résistantes.



1.7 LE PORT DU MASQUE

Depuis le 20 juillet 2020, toute personne de 6 ans et plus doit porter un masque « grand public » dans les lieux publics clos, en complément de l’application des gestes barrières.

Il est également obligatoire dans les transports en commun et dans tous les cas où le respect de la distanciation physique n’est pas possible.

Ce masque doit être conforme à la norme AFNOR S76-001 ou normes équivalentes. Les masques réutilisables sont à privilégier. Les masques de fabrication artisanale peuvent être utilisés quand il n’est pas possible d’avoir accès à des masques répondant aux spécifications de la norme AFNOR.

Il est important de bien mettre et bien retirer son masque :



1.8 DISTANCIATION PHYSIQUE

La distanciation physique est obligatoire pour tous. Elle s'accompagne d'une obligation de port d'un masque pour toute personne à partir de 11 ans en intérieur.

2 POUR LES DIRIGEANTS

Il appartient à chaque président d'assurer la diffusion, la bonne compréhension et la mise en œuvre effective de ces préconisations, auprès des autres dirigeants, des entraîneurs, des animateurs, des pratiquants, ...

La désignation d'un référent COVID-19 est obligatoire pour relayer les bonnes pratiques et suivre l'évolution de la situation sanitaire, notamment au niveau local. Il convient que les coordonnées de cette personne soient connues des adhérents et des autorités locales.

Par ailleurs, il est important d'envisager tout au long de la saison des modalités de pratiques alternatives qui permettront de maintenir les activités et les liens avec les pratiquants : en extérieur, à distance avec des supports visuels, en mode « coaching » ... Il n'est en effet pas à exclure que les directives gouvernementales ou locales se « durcissent » si la situation sanitaire venait à se dégrader.

En annexe se trouvent des fiches pratiques par familles d'activités reprenant les principales préconisations et divers documents (questionnaire de santé, affichettes).

3 CONCERNANT LES LIEUX DE PRATIQUE

Avant la reprise des activités en intérieur et en extérieur, il est nécessaire de prendre contact avec le gestionnaire de l'équipement utilisé, afin d'organiser au mieux les conditions de cette reprise.

Pour respecter les préconisations sanitaires et limiter le brassage des publics, il convient :

- de bien planifier les temps de pratique et les arrivées/départs des personnes,
- d'organiser la circulation des personnes au sein de l'équipement,
- d'assurer la désinfection des mains avant, pendant et après l'activité,
- d'assurer la désinfection du matériel utilisé,
- de prévoir l'aération des locaux autant que possible.

L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (1 m minimum).

L'aération et le nettoyage réguliers doivent être prévus et le bon fonctionnement de la ventilation vérifié. Nous vous conseillons de privilégier au maximum l'arrivée et le départ en tenue de sport pour pratiquer, et la douche à domicile.

En ce qui concerne la désinfection des surfaces et des zones de pratique : il faut utiliser un produit conforme à la norme EN 14 476, ou les produits habituels avec ensuite (après rinçage et séchage) une désinfection à l'eau de Javel diluée à 5% de chlore actif.

L'affichage d'informations, de consignes est important. Vous trouverez en annexe des affichettes que vous pouvez utiliser. Vous pouvez également utiliser les visuels de la partie 1, et vous trouverez sur le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager> tous les supports de communication relatif à la COVID-19.

4 POUR LES PRATIQUANTS

Retrouvez en annexe, la déclinaison des décisions sanitaires pour le sport mises à jour.

Il est nécessaire d'informer les pratiquants des modalités de reprise au sein de l'association : matériel individuel à privilégier, port du masque sauf pendant le temps de pratique, respect des gestes barrières et des consignes sanitaires.

La réglementation actuelle concernant la délivrance du certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence reste valable pour la saison 2020-2021 (cf. consignes administratives).

La pandémie COVID-19 ne modifie pas la procédure. Cependant, la commission médicale du CNOSF a rédigé un questionnaire spécifique COVID dont l'objectif est d'aider le pratiquant qui le souhaite à savoir s'il doit ou non consulter son médecin avant la reprise des activités.

Vous pouvez donc proposer ce questionnaire (en annexe QS-COVID) à tout demandeur de renouvellement de licence (ce n'est pas obligatoire).

Dans le doute, il est toujours possible pour le pratiquant de demander à son médecin un nouveau certificat médical.

Il est important de rappeler régulièrement à tous qu'en cas de fièvre ou de signes évocateurs de la COVID-19, il n'est pas possible de participer à une séance ou un entraînement ou une réunion.

Au moindre doute, il est possible de se faire tester sans ordonnance. En cas de test positif, l'information doit être communiquée au référent COVID et au président de l'association pour qu'ils puissent réagir.

5 POUR LES ENCADRANTS DES ACTIVITÉS

Il est nécessaire que les encadrants des activités aient pris connaissance des informations développées dans ce document et qu'ils soient associés à l'organisation des conditions de la reprise.

Il leur appartient de faire respecter le protocole prévu localement pour le bon déroulement des séances.

Les fiches par familles d'activités jointes en annexe sont un support utile, à adapter en fonction des réalités de terrain.

Ils sont les garants d'une pratique la plus sécurisée possible, notamment par la mise en place d'une organisation pédagogique permettant le respect des gestes barrière.

Par ailleurs, il est très important de pointer les présences de chacun aux entraînements, séances, réunions,... Un listing nominatif facilitera l'identification des personnes ayant été en contact. L'agence régionale de santé (ARS) peut vous le demander.

En cas de présence d'un cas avéré de COVID-19, les pratiquants doivent être informés.

6 CONDUITE A TENIR EN CAS DE COVID-19

Quand une personne est symptomatique :

- isoler la personne et organiser son départ (consultation médicale souhaitable),
- informer le référent COVID et le président de l'association,
- faire un dépistage (Test RT/PCR) dans les 24h00
- suspendre la pratique pour les autres participants de son groupe dans l'attente des résultats.

Si le cas est confirmé :

- prévenir la CPAM/ARS et communiquer la liste des personnes ayant été en contact,
- mettre en quatorzaine de la personne,
- informer les autres personnes ayant été en contact pour que les mesures sanitaires qui s'imposent puissent s'appliquer.

Date : 09/06/2021

7 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES AQUATIQUES



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA),
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Une tenue vestimentaire individuelle propre à chaque entraînement, maillot et bonnet.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA, paddle...) et ne pas l'échanger.
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Aménagement du lieu d'entraînement et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage...), marquage des zones d'ateliers, poubelles, distributeur de GHA...
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Aménagement des plannings d'entraînement :
 - listing nominatif pour chaque entraînement,
 - pause de 15 mn entre chaque groupe.
- Implication de chaque nageur (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entrainement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Entraîneur : tenue vestimentaire propre, lavage des mains et masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'aux lignes d'eau.
- Les pratiquants prendront une douche savonnée (sans masque) avant et après (selon recommandations de la structure).

Avant de commencer l'entrainement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnement oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entrainement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par l'association, il devra ne servir qu'à un seul nageur pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- Séance effectuée en bassin extérieur quand c'est possible, et avec le respect des distances.
- Les nageurs ne portent pas de masques.
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Pour les activités de type aquagym, le respect d'un espace personnel d'au moins 2 m est recommandé.
- Lors des phases dites « statiques » (récupération, prises des informations de l'entraîneur), une distanciation physique de 2 m est recommandée dans les bassins et sur les plages. Les encadrants veilleront à ce qu'aucun regroupement ne se fasse aux murs.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque groupe avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les nageurs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat après l'entrainement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

8 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES CULTURELLES (MUSIQUE, THEATRE, DANSE, CHANT CHORAL, CIRQUE, ETC.)



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux),
 - respect de la distanciation physique : 2 mètres de distance minimum pour toute activité
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Une tenue vestimentaire individuelle propre à chaque cours.
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES SEANCES

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle de pratique et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES SEANCES

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque séance.
- Pause de 15 mn entre chaque séance.
- Implication de chaque pratiquant (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des séances, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE LA SEANCE

Avant chaque séance :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- animateur/enseignant/professeur : tenue vestimentaire propre, port du masque et lavage des mains.
- Port du masque pour les circulations jusqu'à l'espace dédié à la pratique de l'activité.

Avant de commencer la séance :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement pour l'activité : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par l'association, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes si besoin.

PENDANT LA SEANCE

- Si un échauffement physique est réalisé, privilégier les espaces extérieurs.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de la séance.
- Les pratiquants ne portent pas de masques.
- L'utilisation de la sono est gérée par une seule et même personne.
- L'animateur porte un masque.

APRES LA SEANCE

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque séance avec aération si possible.
- animateur/enseignant/professeur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les pratiquants nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de l'espace de pratique après la séance sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

REGLES SPECIFIQUES MUSIQUE

- Concernant les instruments de musique, la Chambre Syndicale de la Facture Instrumentale a publié un guide détaillé d'entretien consultable en ligne : <https://www.csfi-musique.fr/item/180-coronaviruscovid-19>.
- Pour les claviers et les instruments partagés, il est recommandé un nettoyage des mains avant et après l'utilisation de l'instrument et de nettoyer les touches avant et après son utilisation.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, GHA, instruments...) et ne pas l'échanger.
- En raison de l'abrasivité de certains produits ou procédés de désinfection, le nettoyage de certains équipements ou instruments n'est pas possible (harpe, percussion à peau...). De ce fait l'usage doit être proscrit sauf s'il s'agit de son propre instrument.
- A chaque fois que cela est possible, privilégier le travail en espaces ouverts en respectant les jauges de la même façon que dans les espaces clos.
- Nettoyage des surfaces des matériels utilisés (pupitre par exemple) entre chaque pratiquant.
- Il conviendra de privilégier une distance entre chaque élève d'au moins 2 mètres suivant les instruments, y compris pour les petits ensembles. Pour les instruments à vent, la distance radiale doit être de 2 mètres. Le port du masque est obligatoire pour les autres musiciens. Des écrans de protection peuvent également être utilisés en complément.
- La distance entre l'enseignant et les musiciens doit être d'au moins 2 mètres pendant les répétitions. Le port du masque est recommandé. Lorsque c'est possible, l'ajout d'une visière en complément est souhaitable.
- Privilégier les espaces ouverts aux espaces clos et dans la mesure du possible les espaces clos les plus vastes possibles.

REGLES SPECIFIQUES CHANT CHORAL

- Le chant choral étant une pratique artistique à risque, une vigilance accrue doit être apportée pour particulièrement pour les personnes de plus de 65 ans et fragiles (avis du 20 avril 2020 du HCSP).
- Pour les ensembles vocaux, la distance radiale entre chaque chanteur est de 2 mètres, en ligne de préférence. S'il y a plusieurs rangs, organiser un décalage entre les rangs.
- Dans le cas particulier du chef de chœur qui dirige un ensemble vocal face au chœur en formation concert et sans mise en espace, la distance est de 5 mètres minimum avec port du masque recommandé. Une visière peut être utilisée en complément.
- L'usage du masque pendant le chant est obligatoire.
- Partitions à usage personnel plastifiées et désinfectées.
- Nettoyage des micros avant de changer de mains avec protection adéquate et lavage des mains avant et après utilisation.
- Privilégier les espaces ouverts aux espaces clos et dans la mesure du possible les espaces clos les plus vastes possibles.

DANSE ET CIRQUE

- Après la phase sans activité régulière, l'objectif est de retrouver une condition physique et psychologique permettant la reprise dans les meilleures conditions (minimiser les effets d'une diminution de la charge de travail sur les capacités physiques et les risques de blessure). Il est ainsi recommandé une remise en forme physique, progressive et adaptée à l'activité physique personnelle des dernières semaines.
- Favoriser la diffusion d'informations en visio-conférences et concevoir une préparation physique spéciale « post-confinement » (plateforme spécifique...) adaptées aux différentes techniques chorégraphiques et circassiennes en lien avec les différents outils existants et développés par les écoles supérieures, les lieux de formation, les compagnies, les lieux ressources ou les artistes dans une dynamique de mutualisation.
- Port du masque à l'arrivée dans les espaces communs et jusqu'au début de la répétition ou de l'entraînement et port du masque à nouveau après dans les parties communes.
- Le port du masque n'est pas obligatoire lors de l'exercice de pratiques artistiques. Les artistes pourront cependant en porter un.
- Respecter une distance de 2 mètres entre chaque prestation physique en individuel.
- Lors des parades la distanciation ne s'applique pas mais le masque est obligatoire.
- Si des accessoires doivent être transmis d'un interprète à un autre durant une répétition, les interprètes se lavent les mains à l'eau et au savon ou utilisent une solution hydro-alcoolique avant et après la répétition de la séquence.
- Il est recommandé que les danseurs et circassiens disposent, si nécessaire, d'un kit personnel pour se maquiller et se coiffer seuls.
- Le nettoyage / désinfection du sol devra être effectué avec un soin particulier plusieurs fois par jour et tout spécialement après chaque changement d'équipe. Il est également recommandé quand l'activité le permet de demander à chaque membre de l'équipe d'utiliser une serviette personnelle (à renouveler tous les jours) pour le contact avec le sol.

THEATRE, MARIONNETTES, ARTS DE LA RUE

- Les distances entre les comédiens ne sauraient être inférieures à 2 mètres dans chaque direction, qu'ils soient adultes ou enfants.
- Les marionnettistes sont souvent contraints de jouer dans des espaces confinés, et en grande proximité. Le port du masque est obligatoire. Il pourra également être recommandé aux marionnettistes de se changer avant et après les répétitions, afin de réserver aux répétitions des vêtements qui devront être ensuite soigneusement enfermés dans des sacs en plastique, et lavés.
- Concernant le maquillage, les comédiens, si nécessaire, disposeront d'un kit personnel pour se maquiller seuls. Si un coiffeur ou un maquilleur doit les accompagner, le port du masque est indispensable pour tous.
- Si des accessoires doivent être passés d'un interprète à un autre durant une répétition, les interprètes se lavent les mains à l'eau et au savon ou utilisent une solution hydro-alcoolique avant et après la répétition de la scène.

Date : 09/06/2021

9 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES GYMNIQUES ET D'EXPRESSION



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux),
 - respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible (pas de travail torse nu), cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA, maniques, cerceau...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle d'entraînement et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'ateliers, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque sportif (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Entraîneur : tenue vestimentaire propre, port du masque et lavage des mains.
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'à l'aire d'entraînement.

Avant de commencer l'entraînement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par l'association, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement est effectué par l'entraîneur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Les sportifs portent un masque sauf pour les intensités élevées.
- L'entraîneur porte un masque.
- L'utilisation de la sono est gérée par l'entraîneur uniquement.
- Parades autorisées l'entraîneur se désinfecte les mains au GHA avant et après l'intervention auprès d'un sportif.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entrainement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les sportifs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de la salle après l'entrainement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

GYMNASTIQUE FEMININE ET MASCULINE

ORGANISATION DE L'ENTRAINEMENT

- Maintenir une distanciation physique pendant tout l'entraînement : 2 m entre chaque gymnaste. Aménagement d'un espace d'attente entre 2 passages.
- Magnésie dans un récipient individuel. Il est possible d'utiliser un gel de magnésie ayant des propriétés antiseptiques.
- Agrès :
 - Réglage des engins uniquement par l'entraîneur (barres parallèles, asymétriques, etc.).
 - Sol : nettoyage des mains (et des pieds si pieds nus) le plus souvent possible.
 - Si utilisation d'un même agrès : désinfection des points de « contact » sur l'agrès à chaque rotation.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Les gymnastes nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

ORGANISATION

- Maintenir une distanciation physique pendant tout l'entraînement : 2 m entre chaque gymnaste. Aménagement d'un espace d'attente entre 2 passages.
- Favoriser au maximum l'utilisation des engins personnels apportés et rapportés à chaque séance.
- En cas d'utilisation des engins de l'association, désinfection après chaque séance ou après chaque exercice collectif.
- Les échanges d'engins (lancer, transmission, rouler, rebond, ...) sont autorisés en fonction du décret en vigueur, il conviendra alors de :
 - nettoyer les engins avant et après le travail de groupe,
 - se laver les mains avant et après le travail de groupe,
Le travail de groupe cesse quand la composition du groupe est modifiée ou quand l'(es) engin(s) change(nt).
- Moquette : nettoyage des mains (et des pieds si pieds nus) le plus souvent possible.
- Interaction physique entre gymnastes autorisée, suivant le décret en vigueur, (corps/corps ou corps/engin) avec une désinfection des mains au GHA avant et après l'exercice ou en cas de changement de groupe, aucun contact entre les gymnastes

APRES L'ENTRAINEMENT

- Les gymnastes nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.

TWIRLING

ORGANISATION

- Maintenir une distanciation physique pendant tout l'entraînement : 2 m entre chaque gymnaste. Aménagement d'un espace d'attente entre 2 passages.
- Favoriser au maximum l'utilisation des bâtons personnels apportés et rapportés à chaque séance.
- En cas d'utilisation des bâtons de l'association, désinfection après chaque séance ou après chaque exercice collectif.
- Les échanges de bâtons (lancer, transmission, rouler, rebond, ...) sont autorisés en fonction du décret en vigueur, il conviendra alors de :
 - nettoyer les bâtons avant et après le travail de groupe,
 - se laver des mains avant et après le travail de groupe,Le travail de groupe cesse quand la composition du groupe est modifiée.
- Interaction physique entre les twirlers autorisée, suivant le décret en vigueur, (corps/corps ou corps/bâton) avec une désinfection des mains au GHA avant et après l'exercice ou en cas de changement de groupe.
- Aucun contact entre les twirlers

APRES L'ENTRAINEMENT

- Les twirlers nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.

Date : 09/06/2021

10 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES DE PLEINE NATURE ET DU SKI



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappel :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance.
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, GHA...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION GENERALE DES SEANCES

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire du site.
- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque séance.
- Implication de chaque sportif (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des séances, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE LA SEANCE

Avant chaque séance :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Entraîneur/Encadrant : tenue vestimentaire propre, lavage des mains et masque obligatoire (sauf entraîneur principal).

Avant de commencer la séance :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnement oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes le cas échéant.

PENDANT LA SEANCE

- Respect des distances physiques.
- Respect de la zone de travail par groupe le cas échéant.
- Les sportifs ne portent pas de masques sauf si la distanciation physique ne peut pas être respectée.
- Entraîneur/Encadrant : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).

APRES LA SEANCE

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque groupe pour éviter les croisements.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les sportifs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat après la séance sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation sociale).

Date : 09/06/2021

11 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID19.

Les disciplines de sports collectifs ou de combat sont interdites sauf si des pratiques alternatives individuelles ou collectives sans contact sont proposées

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle, des tatamis, des rings, des tapis, des espaces annexes selon les recommandations générales.
- Aménagement du lieu d'entraînement et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage...), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de GHA...
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque sportif (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Entraîneur : tenue vestimentaire propre, lavage des mains et masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'à l'aire d'entraînement.

Avant de commencer l'entraînement :

- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement est effectué par l'entraîneur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Privilégier l'utilisation de matériel individuel.
- Les pratiquants ne portent pas de masques.
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entraînement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les sportifs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de la salle après l'entraînement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

12 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES BOULES



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, GHA, boules...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Aménagement des espaces : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque bouliste (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entrainement :

- Préparation et désinfection si besoin des boules et de son jeu.
- Entraîneur : tenue vestimentaire propre, lavage des mains et masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Préconisation du port du masque en permanence.

Avant de commencer l'entrainement :

- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entrainement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement est effectué par l'entraîneur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Séance effectuée, si possible, plutôt en extérieur et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Il est préférable que les boulistes portent un masque.
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Chaque bouliste ramasse ses propres boules.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entrainement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les boulistes nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat après l'entrainement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

13 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ÉVEIL DE L'ENFANT



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Les gestes barrières ne sont pas applicables au public des moins de 6 ans concerné par l'activité.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque séance.
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES SEANCES

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible, avec dans ce cas, une surveillance accrue. En raison du public spécifique concerné, si les portes demeurent fermées, désinfecter régulièrement les points de contacts.

ORGANISATION DES SEANCES

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque séance.
- Pause de 15 mn entre chaque séance.
- Implication du représentant légal : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des parents (ou représentant légal) : risques, déroulement des séances, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE LA SEANCE

Avant chaque séance :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Animateur : tenue vestimentaire propre, port du masque obligatoire et lavage des mains.

Avant de commencer la séance :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnement oral simple de leurs parents ou accompagnateurs : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation (à minima compte tenu de l'âge des pratiquants), des règles de fonctionnement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, circulation, accès aux toilettes, etc.
- Répartition des groupes.

PENDANT LA SEANCE

- Respect de la zone de travail par groupe.
- Les enfants ne portent pas de masque.
- L'encadrant porte un masque.

APRES LA SEANCE

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque séance avec aération si possible.
- Animateur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Départ immédiat de la salle après la séance sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

14 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA GYM FORM'



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque séance, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA,...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES SEANCES

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES SEANCES

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque séance.
- Pause de 15 mn entre chaque séance.
- Implication de chaque pratiquant (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des séances, planning, tenue.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque séance :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Animateur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'à la zone de pratique.

Avant de commencer la séance :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT LA SEANCE

- L'échauffement est effectué par l'animateur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de la séance.
- Les pratiquants ne portent pas de masques.
- Animateur : masque obligatoire sauf en cas de pratique physique.
- Dans le cas particulier d'un animateur qui dirige un groupe face à lui, la distance est de 3 à 5 m dans l'idéal.
- L'utilisation de la sono est gérée par l'animateur uniquement.

APRES LA SEANCE

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque séance avec aération si possible.
- Animateur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les pratiquants nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de la salle après la séance sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

15 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES SPORTS COLLECTIFS



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

Les disciplines de sports collectifs ou de combat sont interdites sauf si des pratiques alternatives individuelles ou collectives sans contact sont proposées

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle d'entraînement et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'ateliers, poubelles, distributeur de gel.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque sportif (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel (plots, ballons, chasubles, ...).
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Port du masque pour les circulations en dehors de l'aire d'entraînement.

Avant de commencer l'entraînement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement est effectué par l'entraîneur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Désinfecter régulièrement le matériel (ballons,...).
- Les sportifs ne portent pas de masques.
- Masque obligatoire sauf l'entraîneur principal.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entraînement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les sportifs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de la salle après l'entraînement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

16 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TENNIS DE TABLE



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA, raquettes...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale de la salle, des tables et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement de la salle d'entraînement et des espaces utilisés : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque pongiste (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel.
- Entraîneur : masque obligatoire sauf l'entraîneur principal.
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'à l'aire d'entraînement.
- Préparation et désinfection si besoin du matériel (bassines, cerceaux, plots) et de la table.

Avant de commencer l'entraînement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pongiste pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement est effectué par l'entraîneur plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Les pongistes ne portent pas de masques.
- Entraîneur : masque obligatoire sauf l'entraîneur principal.
- Il est recommandé 1 à 2 balles maximum par personne. Les balles (personnelles ou distribuées par le club) doivent être personnalisées. Le joueur ne peut toucher que ses propres balles. Désinfection obligatoire si manipulation par plusieurs joueurs.
- L'utilisation du petit matériel (bassines, cerceaux, plots...) est déconseillée.
- Les joueurs ne doivent pas s'essuyer les mains sur la table.
- La poignée de main à la fin de la partie n'est pas autorisée. Elle pourra être remplacée par un signe avec la raquette.

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entrainement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les pongistes nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat de la salle après l'entrainement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

17 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TIR A L'ARC



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, arc, flèches...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale du stand de tir, des pas et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement des espaces : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'atelier, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque archer (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel et de son pas de tir.
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Préconisation du port du masque pour les circulations jusqu'aux lignes de tir.

Avant de commencer l'entraînement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement et la séance sont effectués plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Les archers ne portent pas de masques sauf pendant leurs déplacements.
- Entraîneur : masque obligatoire (sauf entraîneur principal).

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entraînement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les archers nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.
- Départ immédiat après l'entraînement sans passer par des zones de bavardages à l'intérieur (possibles à l'extérieur en respectant la distanciation physique).

Date : 09/06/2021

18 RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DU TIR SPORTIF



Ces recommandations sont valables à la date de rédaction mais sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie de COVID-19.

REGLES GENERALES A RESPECTER

RESPECT DES GESTES BARRIERES ET DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Le respect des règles sanitaires reste essentiel, avant, pendant et après la pratique. Ces règles sanitaires sont définies par l'État en fonction de l'évolution de la pandémie.

Rappels :

- Respect des gestes barrières :
 - port du masque selon les directives,
 - lavage fréquent des mains et désinfection au gel hydro-alcoolique (GHA) : systématiquement avant et après la séance et chaque fois que nécessaire pendant la séance,
 - éviter de porter ses mains sur le visage (bouche, nez, yeux).
- Respect de la distanciation physique : 2 m de distance en permanence.
- Une tenue vestimentaire propre à chaque entraînement, la plus couvrante possible, cheveux attachés.
- Avoir son matériel individuel (bouteille d'eau, serviette, GHA, arme...) et ne pas l'échanger.
- L'utilisation des vestiaires collectifs/individuels et l'accès aux douches lorsque autorisés, doivent respecter des contraintes spécifiques de matérialisation des espaces individuels, le port du masque obligatoire (sauf sous la douche), le respect strict des distances physiques (2 m minimum).
- Public : si cela est autorisé, limités aux accompagnants dans les tribunes ou espaces annexes dans le respect des gestes barrières, de la distanciation physique et des règles locales éventuellement en vigueur.
-

ORGANISATION DES ESPACES DE PRATIQUE ET ORGANISATION GENERALE DES ENTRAINEMENTS

PREPARATION DES ESPACES DE PRATIQUE APRES UNE INTERRUPTION PROLONGEE

- Prise d'information d'éventuelles consignes spécifiques auprès du gestionnaire de l'équipement.
- Nettoyage/désinfection générale du stand de tir, des pas et des espaces annexes selon les recommandations en vigueur.
- Aménagement du stand : sens de circulation (fléchage, panneaux, etc.), marquage des zones d'ateliers, poubelles, distributeur de gel hydro alcoolique.
- Les portes intérieures doivent rester ouvertes dans la mesure du possible.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

- Planning établi à l'avance avec listing nominatif pour chaque entraînement.
- Pause de 15 mn entre chaque entraînement.
- Implication de chaque tireur (ou représentant légal) : déclaration de bonne santé, informations sur les risques liés à la COVID-19.
- Informations des pratiquants : risques, déroulement des entraînements, planning, tenue, etc.

PREPARATION DE L'ENTRAINEMENT

Avant chaque entraînement :

- Préparation et désinfection si besoin du matériel et de son pas de tir (rameneurs, moniteurs, emplacements, ...).
- Entraîneur : tenue vestimentaire propre, lavage des mains et masque obligatoire (sauf entraîneur principal).
- Port du masque pour les circulations jusqu'aux lignes de tir.

Avant de commencer l'entraînement :

- Pointage des présences.
- Vérification de bonne santé des pratiquants par un questionnaire oral simple : Bonne santé ? Fièvre, toux ? Contact avec une personne infectée par la COVID-19 ?
- Présentation des règles de fonctionnement de l'entraînement : groupe, gestes barrières, utilisation du matériel, parades, circulation, accès aux toilettes, etc.
- En cas de prêt de matériel par le club, il devra ne servir qu'à un seul pratiquant pendant la séance et être désinfecté après chaque usage.
- Répartition des groupes.

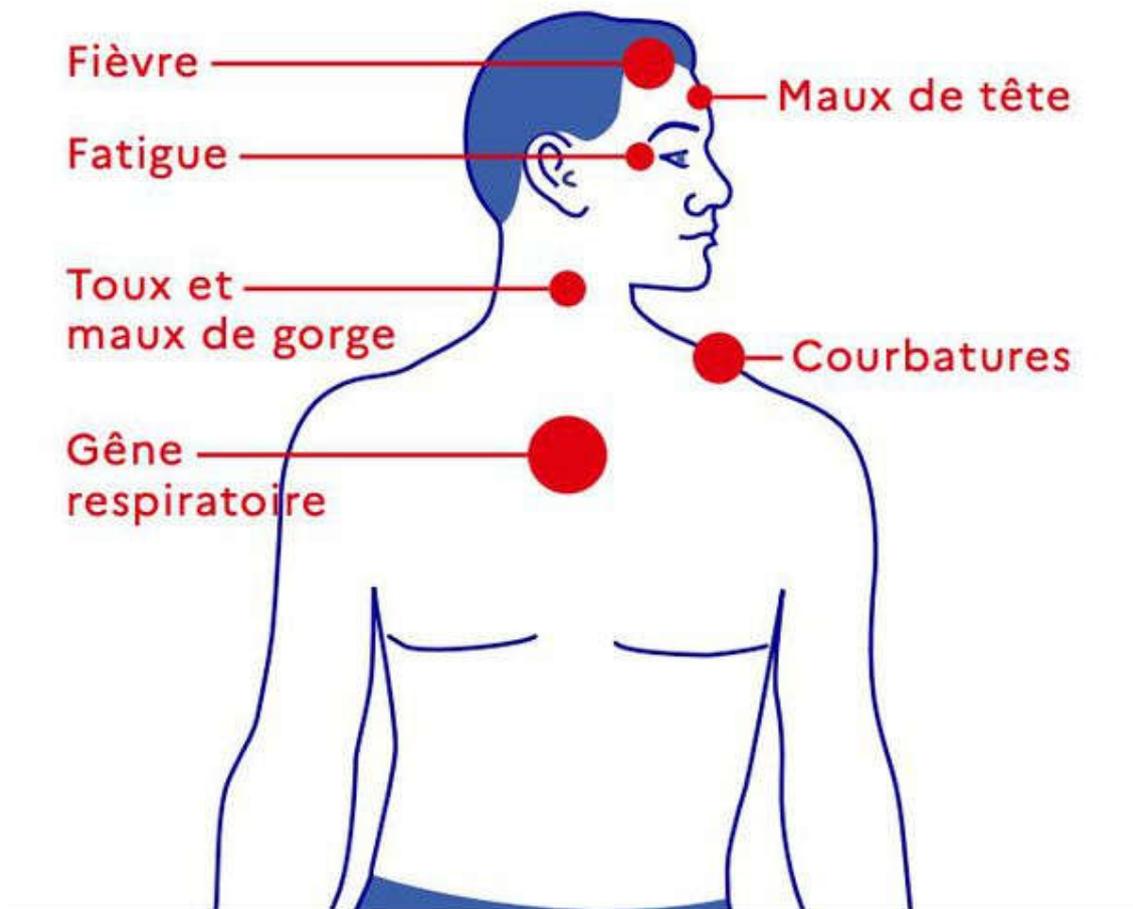
PENDANT L'ENTRAINEMENT

- L'échauffement et la séance sont effectués plutôt en extérieur si possible et avec le respect des distances.
- Respect de la zone de travail par groupe.
- Éviter au maximum les déplacements libres lors de l'entraînement.
- Les tireurs ne portent pas de masques sauf lors des déplacements.
- Masque obligatoire pour l'entraîneur (sauf entraîneur principal).

APRES L'ENTRAINEMENT

- Prévoir 15 mn de battement entre chaque entraînement avec aération si possible.
- Entraîneur : lavage des mains et tenue propre.
- Vérification du matériel utilisé et désinfection.
- Les tireurs nettoient, désinfectent si besoin et rangent leur matériel dans leur sac.

QUELS SONT LES SIGNES ?



COVID-19



FACE AU CORONAVIRUS : LES BONS GESTES À ADOPTER



1

Lave-toi les mains
avec du savon,
très régulièrement.



2

Tousse et éternue
dans le pli de ton
coude ou dans un
mouchoir, et loin
de tes amis.

3

Utilise
un mouchoir
en papier
pour
te moucher
et jette-le
à la poubelle.



4

Pour se saluer,
pas de câlins,
pas de bisous,
pas même
de poignées
de main.



5

1 mètre



Respecte
une distance
de 1 mètre
(2 grands pas)
entre toi et
les autres.

6



Évite de toucher
ton visage (nez,
bouche, yeux).

Si tu es malade, reste à la maison.



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



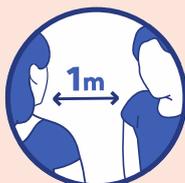
Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver les mains



2 Mettre les élastiques derrière les oreilles

OU



3 Nouer les lacets derrière la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, et abaisser le masque en dessous du menton

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



2 Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

OU



3 s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



3 Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

**ICI, LE MASQUE
EST OBLIGATOIRE**



**Ensemble,
faisons bloc contre le coronavirus**

17 juillet 2020

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains,
paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles



Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
(INFORMATION IN FRENCH)



0 800 130 000
(toll-free)



Questionnaire santé lié à la reprise d'activité physique et sportive suite au confinement (Covid-19)

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Q1. Avez-vous été diagnostiqué-e positif-ve au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ? <input type="radio"/> par test RT-PCR (prélèvement naso-pharyngé, oral ou bronchique) <input type="radio"/> probablement, car j'ai eu un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs, perte de poids supérieure à 5 kg. Mon test RT-PCR était négatif, mais un médecin m'a confirmé le diagnostic. <input type="radio"/> j'ai été hospitalisé-e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2. Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3. Présentez-vous ce jour un ou des symptômes suivants (<i>Fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs</i>) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4. Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5. Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6. Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kg ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7. Avez-vous été affecté-e psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (<i>Modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac</i>) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤ **NON à toutes les questions :**

Vous pouvez reprendre une activité physique et sportive encadrée.

➤ **OUI à une ou plusieurs questions de Q1 à Q4 :**

Consultez votre médecin avant toute reprise d'activité physique et sportive

➤ **OUI à une question de Q5 à Q7 :**

- Reprise progressive en commençant par la pratique de la marche progressivement sur 4 à 6 semaines puis reprise de l'activité sportive, et ne consultez votre médecin qu'en cas d'apparition d'une symptomatologie anormale à l'effort ou au repos (douleur, essoufflement, palpitations...).

➤ **OUI à au moins deux questions de Q5 à Q7 :**

Une consultation médicale est recommandée avant toute reprise d'activité physique et sportive.