

Guide d'accompagnement énéosport de reprise des activités sportives

Juin 2021

1. Cadre et principes généraux

Ce document accompagne les protocoles de reprise des activités édités par l'ADEPS ; www.sport-adeps.be

Les protocoles de reprise de l'ADEPS sont en place et énéoSport met un point d'honneur à les réactualiser en fonction de nos réalités. Bien entendu, la sécurité et la protection de nos membres restent un objectif majeur. Ces documents sont complémentaires et rappellent le cadre fixé par les autorités et les mesures prises par le Conseil National de Sécurité, le Gouvernement Fédéral, les entités Fédérées, la Ministre des Sports et la Fédération afin de lutter contre la propagation du COVID-19. Le guide d'accompagnement énéoSport est destiné aux membres cercles sportifs énéoSport mais également aux pratiquants dans les cercles afin de les accompagner dans le processus de relance de leur activité sportive dans des conditions de sécurité optimales.

2. Les Règles d'or

Nous vous invitons à rappeler à vos membres le respect des "six règles d'or" en ce qui concerne les comportements individuels :

1. Respecter les règles d'hygiène (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...)
2. Privilégier les activités extérieures. Le cas échéant, la pièce doit être suffisamment ventilée ;
3. Prendre des précautions supplémentaires quand on est en présence de personnes à risques ;
4. Contacts rapprochés : Un contact rapproché est un contact avec une personne à moins d'1m50 sans masque pendant 15 minutes ;
5. les distances de sécurité (1,50m) restent d'application sauf pour les personnes d'un même foyer, pour les enfants de moins de 12 ans entre eux.
6. Rencontre en extérieur : règle des dix personnes, soi-même y compris, en respectant les distances et le port du masque.

3. Les 10 commandements

1. Respect de la législation en vigueur
2. Désignation d'un coordinateur COVID
3. Communication, information, motivation
4. Distanciation sociale
5. Hygiène
6. Nettoyage et désinfection
7. Ventilation

8. Protection personnelle
9. Gestion des personnes infectées
10. Conformité et application des règles

4. Les recommandations sanitaires pour les participants

Le principe de base suivant s'applique : si vous vous sentez malade, restez à la maison.

Si un participant vous informe qu'il a été testé positif après avoir participé à un de vos événements/activités, nous vous invitons à consulter ces deux sites internet qui expliquent le déroulement des tests et du suivi des contacts :

- <https://www.info-coronavirus.be/fr/d%C3%A9pistage/>
- <https://www.info-coronavirus.be/fr/suividescontacts/>

L'opérateur/organisateur doit fournir le matériel nécessaire pour assurer une bonne hygiène du public et de son personnel :

- Se laver régulièrement les mains avec du savon et de l'eau, ou les désinfecter avec un gel hydro-alcoolique, est et reste une règle de base, et doit donc être possible à tout moment avant, pendant et après l'activité.
- Des informations générales et de sensibilisation à l'hygiène (se laver les mains, éternuer dans le pli du coude, utiliser des mouchoirs en papier, ...) sont également activement diffusées.
- Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
- Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

5. Cadre général de la pratique sportive

Attention, des restrictions ou mesures particulières peuvent être prises de manière spécifique sur un territoire donné par les autorités communales, provinciales ou régionales. Veuillez vérifier auprès des autorités compétentes.

Voici les mesures-clé pour notre pratique au sein d'énéoSport :

5.1 Pour toutes les activités sportives :

Toutes les activités physiques et sportives sont autorisées tant en indoor qu'en outdoor ainsi qu'en piscine. Il n'y a plus de limite sur le nombre de participants/sportifs.

- Une distance de 1,5 mètre est recommandée entre les personnes.
- Désinfection du matériel entre chaque utilisation.
- Privilégier la pratique sportive en extérieur, aménager l'espace en cas de pratique à l'intérieur (ouverture des portes et fenêtres)
- La distanciation physique est à respecter **en dehors de la pratique sportive.**
- En dehors de la pratique sportive, le port du masque est une consigne stricte.
- Les toilettes, distributeurs, et DEA doivent rester accessibles
- Une liste des participants, comprenant au minimum nom, prénom, numéro de téléphone ou adresse e-mail, doit être tenue et conservée minimum 14 jours calendrier afin de permettre le traçage en cas d'infection. Ces données ne peuvent être utilisées à d'autres fins que la lutte contre la COVID-19. Elles doivent être détruites après 15 jours calendrier et les participants doivent expressément donner leur accord. Les participants qui le refusent se voient l'accès refusé à l'activité ;

5.2. Règles particulières pour les piscines :

- Veillez à respecter les règles mise en place par l'établissement (distanciation entre les nageurs, règles propres aux vestiaires, déplacements,...)

5.3 Les locaux et le matériel

- Les vestiaires et douches sont accessibles.

Vestiaires - recommandations spécifiques :

- o assurer, en permanence, une ventilation maximale et régulière;
 - o disposer de gel désinfectant et/ou spray désinfectant ;
 - o respecter une distance de 1m50 entre les personnes ;
 - o réduire le temps de vestiaire et sous la douche au minimum ;
 - o ne pas organiser de briefing et débriefing au sein des vestiaires ;
 - o prohiber la consommation d'alcool et modérer les gestes de célébration.
- Prévoir sur l'espace de pratique un point de lavage, avec du gel hydro-alcoolique (en complément du gel personnel des pratiquants), des produits détergents-désinfectants, du papier jetable (essuyage non-partagé) et des sacs poubelles.
 - L'exploitant ou l'organisateur prend les mesures d'hygiène nécessaires pour désinfecter régulièrement l'établissement et le matériel utilisé ;
 - Assurer une bonne aération de la salle si l'activité s'organise à l'intérieur.

5.4 La nourriture et les repas

Possible selon les règles de l'horeca. Exemple : possibilité de prendre un café après une marche dans un établissement horeca.

Les repas qui ne passent pas par le secteur horeca sont proscrits. N'organisez pas de repas ou de goûter collectifs. Si une activité s'étend sur la journée, demandez à chaque participant de se munir de son repas et de sa boisson personnels

6. Information et communication

- Tous les acteurs impliqués dans l'activité (participants, encadrants ...) doivent être informés préalablement des règles et des mesures prises. Un modèle vous est proposé à la fin de ce guide, reprenant les règles en vigueur, que vous pouvez imprimer pour affichage et/ou l'envoyer à tous les participants au préalable.
- La consigne de ne pas venir si l'on est porteur d'un symptôme (v. précédemment) doit être transmise très clairement avant l'activité ;
- À chaque début de séance, l'animateur assure une sensibilisation des participants aux gestes barrières, aux consignes sanitaires et aux mesures de distanciation physique.

La perception du risque lié au Covid est très personnelle. Certaines personnes redoutent de sortir, d'autres ont déjà oublié les principes de précautions. Respectez la prudence extrême des plus craintifs et demandez le respect des consignes par les plus audacieux.

Mais ne portez pas seul la responsabilité de rappeler et faire respecter les consignes : mettez chacun dans votre groupe à contribution. C'est en y étant attentifs tous ensemble que le résultat sera le meilleur.

Ces consignes ne sont pas facultatives.

Leur mise en œuvre doit néanmoins s'adapter à chaque contexte (le lieu, le type d'activité...)

Nous savons pouvoir compter sur votre bon sens et votre créativité.

Merci déjà pour votre implication.

Rappel des mesures sanitaires d'application dans le cadre d'une activité énéoSport

Pour nous protéger du coronavirus et permettre une reprise sans danger, veillons à respecter les principes et mesures suivantes ;

1. État de santé : annuler sa participation à l'activité si vous vous sentez malade.
2. Suivez les règles de rassemblement : 50 personnes maximum pour les activités à l'intérieur et 100 personnes maximum pour les activités à l'extérieur.
3. Respecter les règles d'hygiène (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...). Gel hydroalcoolique personnel à prendre avec lors de l'activité sportive : vivement conseillé. Utilisation à l'arrivée, puis régulièrement pendant l'activité, notamment en cas de contacts avec des personnes ou du matériel.
4. Vigilance : reprise des activités sportives avec une intensité modérée et progressive.

5. Il est vivement recommandé aux pratiquants de se limiter à un seul groupe d'activité.
6. Port du masque personnel : le port du masque est obligatoire dans les lieux publics très fréquentés ce qui implique que le port du masque est obligatoire dans les infrastructures sportives couvertes et en extérieur en dehors de la pratique sportive.
7. Matériels et équipements doivent être nettoyés à la fin de l'activité.
8. Les vestiaires et douches sont fermés : il est recommandé d'arriver en tenue sportive.
9. Lors des temps de pause durant l'activité, veillez à respecter les gestes barrières et maintenir une distance physique de minimum 1,5 m entre les participants.
10. Référez-vous au responsable de l'activité (point de contact corona) pour toute question concernant les mesures en vigueur.