



Version 16 juin 2020

## Recommandations pour toute activité sportive en plein air et en salle

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition. Le port de gants est déconseillé. Le matériel sportif utilisé doit être désinfecté avant et après chaque usage.

Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes du Covid-19. Il écarte tout sportif du groupe s'il présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.

Les activités sportives sans contact physique en plein air et en salle sont autorisées sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distanciation et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- Les contacts physiques dans le cadre d'activités sportives sont interdits, seules les activités sportives pour lesquelles une distanciation physique d'au moins 2m peut être respectée de manière permanente sont autorisées (sports sans contact physique); pour les sports dont cette règle est difficilement réalisable de par leur nature, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies afin qu'une distance de 2m puisse être respectée en tout temps (comme p.ex. pour les sports d'équipes, absence de « contact skills », à savoir, pas de 1 contre 1 ou 2 contre 2, pas de duels) ;
- les compétitions sont autorisées pour les activités sportives sans contact physique que ce soit en plein air ou en salle ;
- le nombre maximal de sportifs et de personnel encadrant participant à un entraînement ou une compétition n'est plus limité ;
- le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau) est à éviter ;
- tous les équipements sportifs, y compris les ballons, doivent être désinfectés régulièrement ;
- pour des entraînements en salle, une bonne aération durant tout l'entraînement doit être garantie. Après toute séance d'entraînement, une « pause d'aération » d'au moins une demi-heure est fortement recommandée ;
- l'échauffement en plein air est à préconiser pour des entraînements en salle ;



- l'entraînement cardio en plein air est également à préconiser, s'il doit se dérouler en salle, une bonne aération et une distance d'au moins 2m, de préférence même 5m entre les participants, sont fortement recommandés;
- le port du masque est obligatoire; il ne s'applique pas aux personnes pratiquant un sport à condition que la distanciation d'au moins 2m soit appliquée, pour le personnel encadrant (entraîneurs, etc.), le port est également obligatoire si une distance d'au moins 2m ne peut pas être respectée.

Lors de toute activité sportive, les règles de distancielment ci-dessous sont recommandées :

- ⇒ 2m de distance latérale entre deux sportifs ;
- ⇒ éviter de courir ou de rouler dans le sillage : 5m de distance si deux sportifs courent l'un derrière l'autre, 10m de distance si deux sportifs roulent à vélo l'un derrière l'autre

Il est précisé que les présentes règles seront adaptées en fonction de l'évolution générale.