



Règles à respecter 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 gouvernement¹ 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 symptômes² du Covid-19. Il écarte tout sportif du groupe s'il présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.

Les activités sportives non compétitives en plein air et en salle, sans contact physique, 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 :

- absence de toute activité à caractère compétitif ;
- seules les activités sportives pour lesquelles une distanciation physique d'au moins 2m peut être respectée de manière permanente sont autorisées, 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) ;
- 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, ainsi qu'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 de rigueur ;
- le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs (entraîneurs...) en salle. Il n'est pas obligatoire pour le sportif pendant l'entraînement sous réserve qu'une distance de 2m puisse être respectée.

¹ Flyer phase 3

² Flyer symptômes



Pour les piscines, couvertes ou en plein air, ainsi que les douches et vestiaires, les mêmes règles de distanciation et d'hygiène sont applicables.

Lors de toute activité sportive, les règles de distanciellement ci-dessous sont à appliquer :

- ⇒ 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.