

Directives pour tous les groupes :

Principes généraux :

- A. **Pas de symptômes à l'entraînement** : Les personnes qui ont des symptômes de maladie (toux, fièvre, douleurs musculaires, douleurs aux poumons ou diarrhée) ne peuvent pas venir aux entraînements et doivent informer immédiatement leur groupe d'entraînement respectif.
- B. **Garder les distances** (10m² de surface par personne, distance de 2 mètres dès que possible)
- C. **Respect des règles d'hygiène de l'OSFP**
- D. **Liste des présences pour tracer les éventuelles chaînes d'infection** : Une liste de présence est nécessaire pour chaque entraînement et doit être conservée par l'entraîneur en cas de contrôle. Ceci est recommandé pour pouvoir en cas de contamination, suivre la chaîne de contamination Covid-19.
- E. **Désignation d'une personne responsable, respect du concept de protection de la société** : Mélanie Chalon. En cas de question, prière de la contacter directement : 079 760. 24 31 ou melanie.chalon@gmail.com

Déplacement, arrivée au/départ du lieu d'entraînement :

Déplacement :

- Éviter dans la mesure du possible les transports publics pour se rendre sur le lieu d'entraînement.
- Privilégier les moyens de transport individuel : vélo, à pied, voiture ou moto.
- Éviter le co-voiturage pour des membres qui ne sont pas de la même famille.

Infrastructure :

- Les toilettes, les vestiaires et les douches peuvent être utilisés dans le respect des prescriptions d'hygiène de l'OFSP.
- Seules les personnes indispensables au bon déroulement de l'entraînement sont admises dans les infrastructures d'entraînement. Les accompagnateurs, parents ou amis, n'ont PAS accès à la halle.

Organisation :

- Les participants peuvent arriver en dehors des bâtiments maximum 5 minutes avant le début de l'entraînement.
- Les utilisateurs ne sont autorisés à pénétrer dans l'installation qu'à l'heure précise du début de l'entraînement (18h00 au plus tôt)
- Passage d'un groupe d'entraînement à l'autre : les personnes du groupe d'entraînement suivant attendent devant l'infrastructure, avec une distance de sécurité de 2 mètres, que tout le groupe précédent ait quitté le bâtiment.
- Éviter les contacts directs entre les différents groupes
- **Chaque personne doit se désinfecter ou se laver les mains avec du savon avant de pénétrer dans la salle et à la fin de l'entraînement**
- A 22h, plus personne ne doit être dans les bâtiments.

Les moniteurs ont la responsabilité de :

- Planifier la rotation des différents groupes d'entraînement
- Contrôler le respect des règles de distanciation lors de l'entraînement lorsqu'il est possible d'éviter les contacts
- Planifier et mettre en œuvre les contenus d'entraînement
- Transmettre et être sûr que les participants soient informés en détail sur le concept de protection de notre société et de leur sport.

Les participants ont la responsabilité de :

- Connaître le concept de protection de notre société et de notre sport et de les respecter.
- Minimiser les blessures en évitant de prendre des risques inutiles

Tous :

- Respect des règles de distanciation et d'hygiène en vigueur
- Faire preuve de solidarité et appliquer les règles du concept de protection avec un degré élevé de responsabilité individuelle !

Directives spécifiques au SPORT DE MASSE pour les groupes :

Le matériel :

- Engins à main, ballons, ... :
 - o Utiliser le matériel personnel si possible
 - o Sinon, nettoyer avec du désinfectant après utilisation
- Engins de gymnastique :
 - o Le nettoyage et la désinfection des équipements de gymnastique sont souvent impossibles.
 - o Si du sang tombe sur un engin, les traces doivent être immédiatement nettoyées par la personne blessée à l'aide d'un désinfectant.
 - o Si l'entraînement se déroule selon le principe des postes à rotation, les mains de chaque sportif doivent être désinfectées avant chaque poste.

L'entraînement :

- Les gymnastes s'entraînent essentiellement de manière individuelle.
- Les activités suivantes seront à privilégier durant les premières semaines : force, endurance, mobilité, coordination, contenu spécifique à la branche sportive
- Les contacts physiques sont à nouveau autorisés en entraînement dans toutes les branches sportives, mais il est conseillé de les éviter au maximum.
- Il est à nouveau permis d'aider et d'assurer aux engins
- Éviter l'apprentissage et l'exécution de mouvements complexes et risqués : reprise lente et progressive !

Directives spécifiques à SWISS VOLLEY pour le groupe Volleyball

Le matériel :

- Les poteaux du filet de volleyball seront désinfectés après chaque entraînement, ainsi que le filet, dans la mesure du possible.
- Les balles nous appartiennent, on les amènera à chaque entraînement depuis notre maison
- Seulement deux personnes sont habilitées pour mettre en place et ranger le filet et les poteaux

L'entraînement :

- Si possible l'échauffement se fera à l'extérieur.

Divers :

- Chaque participant devra avoir son propre linge pour se sécher les mains et le visage, et ne doit pas le partager avec les autres.
- Les déchets devront être ramenés à la maison, ne pourront pas être laissés dans la salle d'entraînement.
- Un désinfectant sera amené par l'entraîneur ou une des joueuses à chaque entraînement.
- Avec toutes ces précautions le temps d'entraînement sera plus court, un temps de nettoyage sera nécessaire après chaque entraînement.