

# COVID-19 MESURES DE PROTECTION POUR LA GYMNASTIQUE

## Branche sportive: gymnastique artistique

Version 1.1 / Auteur: Felix Stingelin  
30.04.2020



# 1 Généralités

## 1.1 Situation initiale

Suite aux décisions prises par le Conseil fédéral en date du 16 avril 2020, le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) a été chargé d'élaborer un concept visant à assouplir les mesures dans le domaine du sport. Le présent concept se fonde sur les conditions-cadres concernant les concepts de protection dans le domaine des activités sportives élaborées par les organes spécialisés que sont l'OFSP et Swiss Olympic. Celui-ci détaille comment l'entraînement de la gymnastique (domaine sport d'élite) peut être repris conformément aux mesures de protection en vigueur.

Sur la base du présent concept de protection, les organismes responsables de la promotion de la relève (CRP/CEC) et les sociétés doivent élaborer un concept individuel qui doit être comparé avec les concepts de protection des exploitants des installations sportives. Le concept individuel n'a pas besoin d'être approuvé par une autorité. Toutefois, les autorités compétentes peuvent interdire une activité sportive ou fermer une installation s'il n'existe pas de concept de protection ou si elles estiment que celui-ci est insuffisant.

## 1.2 Objectifs

L'objectif est de mettre en œuvre une reprise progressive de l'activité physique et des activités d'entraînement en gymnastique tout en respectant les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

La responsabilité de la mise en œuvre des mesures de protection incombe aux organisations, comités, coachs J+S, moniteurs et athlètes.

## 1.3 Principes généraux

Les présentes mesures de protection sont basées sur les principes généraux de prévention contre la propagation du coronavirus. Ces principes sont :

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- Distanciation sociale (distance minimale de 2 mètres entre toutes les personnes, 10 m<sup>2</sup> par personne et aucun contact physique)
- Conformément aux directives officielles en vigueur, la taille maximale des groupes est de cinq personnes. Si possible, conserver la même composition de groupe et enregistrer les noms des participants afin de pouvoir retracer les éventuelles chaînes d'infection.
- Les personnes particulièrement vulnérables doivent se conformer aux exigences spécifiques de l'OFSP.

*La forme masculine utilisée dans le présent document est également valable pour la forme féminine.*

# 2 Évaluations du risque et triage

## 2.1 Symptômes

### a. Symptômes

Les sportifs ainsi que les coachs présentant des symptômes ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils sont tenus de rester à la maison, respectivement de se confiner. Ils sont priés de contacter leur médecin de famille et de suivre ses instructions. Le groupe d'entraînement doit être immédiatement informé de ces symptômes.

## **b. Groupes à risque**

Les sportifs d'élite et les entraîneurs n'appartiennent en principe pas au groupe à risque en raison de leur âge. Les personnes appartenant à la catégorie des groupes à risque selon les directives de l'OFSP (> 65 ans ou les personnes atteintes de certaines maladies) n'ont pas accès aux entraînements.

## **3 Déplacements, arrivée au/départ du lieu d'entraînement**

### **3.1 Arrivée au/départ du lieu d'entraînement**

Dans la mesure du possible, il convient d'éviter d'utiliser les transports publics pour se rendre au lieu d'entraînement. Selon les possibilités, le trajet jusqu'à celui-ci doit être effectué en moyens de transport individuel (voiture, vélo, moto, ...) ou à pied. Le covoiturage n'est pas recommandé afin de pouvoir respecter la distance de sécurité de 2 mètres.

## **4 Infrastructures**

### **4.1 Surface disponible/aménagement lieu d'entraînement**

Le respect du règlement sur les distances et l'exigence d'un espace minimum de 10 m<sup>2</sup> par personne doivent être strictement respectés tant dans le gymnase (= zone d'entraînement) que dans une salle de musculation, une salle de danse ou un bureau séparés (ou similaire). Dans les salles d'entraînement, à l'exception de la surface au sol (12x12 m), divers équipements sont généralement disponibles plusieurs fois et il y a en outre un grand nombre d'équipements auxiliaires. Cet aménagement de l'espace permet de respecter la règle de la distance.

**Ces directives doivent également être respectées lors du montage et du démontage d'engins.**

Le nombre maximum de personnes autorisé à se trouver sur un lieu d'entraînement (= surface d'entraînement) dépend de la surface disponible. L'espace minimum requis de 10m<sup>2</sup> par personne doit être respecté.

### **4.2 Vestiaires/douches/toilettes**

Les vestiaires et les douches restent fermés. Toutes les personnes participant à l'entraînement sont tenues de porter une tenue de sport appropriée.

Les toilettes sont à la disposition des personnes présentes, dans le respect des prescriptions d'hygiène de l'OFSP.

Le nettoyage (de l'installation sportive) est effectué en accord avec les exploitants.

Mesures à appliquer en plus du nettoyage habituel des installations sportives :

- Désinfecter les poignées de porte deux fois par jour.
- Les toilettes doivent être nettoyées quotidiennement.

### **4.3 Les distributeurs de boissons/snacks (si disponibles) doivent être nettoyés quotidiennement (par exemple : cafés dans les installations sportives, distributeurs automatiques, etc.)**

Les directives fédérales pour les établissements de restauration sont applicables pour ce point. Les halles de gymnastique artistique suisses ne disposent généralement pas de cafés ou de restaurants.

L'utilisation des distributeurs automatiques (café, boissons, snacks, ...) est en principe possible.

#### 4.4 Accessibilité et organisation de l'infrastructure

##### *Accès restreint :*

- Seules les personnes indispensables à l'entraînement sont présentes dans l'infrastructure de formation. Pendant les heures d'entraînement, seules les personnes suivantes ont accès à la salle d'entraînement (= complexe de bâtiments) : entraîneurs, athlètes, fonctionnaires, personnel médical, nettoyeurs et fournisseurs
- Les accompagnants (parents, amis, ...) **n'ont pas** d'accès.
- Les groupes à risque selon le chapitre 2.1 **n'ont pas** d'accès.

##### *Organisation:*

Lors du passage d'un groupe d'entraînement à l'autre, les personnes du groupe d'entraînement suivant attendent généralement devant l'infrastructure dans une salle d'attente, en respectant la distance de sécurité de 2 mètres. Après le départ du groupe précédent, l'accès au bâtiment devient possible.

Si l'infrastructure dispose d'espaces intérieurs/d'un hall d'entrée suffisamment grand, la salle d'attente peut également être aménagée à l'intérieur du bâtiment. Les salles d'attente correspondantes doivent être marquées. Ces mesures évitent les contacts directs entre les différents groupes

À l'entrée, une sorte de sas doit être aménagé et toutes les personnes doivent le traverser individuellement. Si nécessaire, des marquages de distance supplémentaires doivent être ajoutés sur le sas.

1. Une personne désignée par l'organisme responsable (par exemple, l'entraîneur) contrôle le déroulement et interroge chaque personne sur son état de santé actuel.
2. Chaque personne doit se désinfecter les mains lorsqu'elle pénètre dans le sas. Les exploitants de l'infrastructure ou le responsable de halle de gymnastique artistique veillent à ce que le matériel de désinfection approprié soit disponible.

Après avoir terminé leur session d'entraînement, les athlètes et entraîneurs doivent quitter l'infrastructure dès que possible, à moins qu'ils ne participent à la session d'entraînement suivante.

Toutes les personnes doivent se désinfecter les mains en sortant.

Un temps d'attente d'au moins 15 minutes doit être prévu entre les différents blocs d'entraînement afin d'éviter les contacts directs entre les différents groupes d'entraînement.

##### *Information :*

L'affiche de l'OFSP « Voici comment nous protéger » doit être accrochée dans l'entrée et à d'autres endroits du bâtiment (téléchargement sur la page d'accueil du site de l'OFSP).

#### 4.5 Répartition de plusieurs groupes dans les grandes installations sportives

Au cours d'une même période d'entraînement, plusieurs groupes d'entraînement peuvent s'entraîner simultanément dans l'infrastructure, à condition que l'espace minimum requis de 10m<sup>2</sup> par personne soit respecté par rapport à la surface des locaux.

Les contacts entre les différents groupes d'entraînement doivent être évités par une planification appropriée de la rotation et l'attribution de secteurs spécifiques (par exemple, un groupe à la barre fixe, un groupe au sol). Cela s'applique également pour l'échauffement.

Dans le cas d'une salle d'entraînement, équipée uniquement pour les hommes ou uniquement pour les femmes, un maximum de trois groupes d'entraînement, et dans le cas de salles d'entraînement combinées un maximum de six groupes d'entraînement peuvent être présents en même temps, afin de garantir que la distance de sécurité entre les différents groupes d'entraînement puisse être respectée.

#### 4.6 Installations sportives avec plusieurs groupes d'utilisateurs

Si l'installation sportive compte plusieurs groupes d'utilisateurs différents, le respect et la mise en œuvre des concepts de protection doivent être coordonnés à un niveau supérieur.

### 5 Formes d'entraînement, de jeux et d'organisation

#### 5.1 Formes d'entraînements et d'exercices adéquates et adaptées respectant les principes généraux

##### *Situation initiale/principes :*

La gymnastique artistique est un sport pratiqué individuellement, dans lequel les hommes utilisent six engins différents et les femmes quatre engins.

Au centre national, dans les organismes responsables de la promotion de la relève (CRP/CEC) et leurs satellites, l'entraînement se déroule dans des halles d'entraînement spécifiques à la gymnastique artistique dans lesquels les équipements sont fixes.

Dans ces halles, à l'exception de la surface au sol (12x12 m), les différents équipements sont généralement disponibles plusieurs fois et il y a en outre une multitude d'équipements auxiliaires.

Certaines salles sont équipées en fonction du genre (gymnastique artistique hommes ou femmes), d'autres accueillent les deux.

Au niveau des sociétés de gymnastique artistique, qui s'entraînent généralement dans les gymnases des écoles publiques, l'équipement doit être monté et démonté à chaque séance d'entraînement.

En gymnastique artistique, il n'y a pas de contact physique entre les athlètes pendant l'entraînement. Pour des raisons de sécurité, les entraîneurs doivent aider les athlètes, en particulier dans la phase de reprise et d'apprentissage.

Si l'athlète est en danger, ils doivent intervenir pour empêcher les chutes depuis ou sur l'appareil. Cela peut se faire en tenant/interceptant ou en poussant des éléments de protection et/ou des tapis. Plus l'athlète est jeune, plus le besoin d'une assistance active de l'entraîneur est grand. Plus les athlètes sont âgés, plus la communication des corrections peut se faire de manière verbale.

##### *Priorisation*

Lors de la planification des groupes d'entraînement, il convient de donner la préférence aux athlètes du cadre FSG (SO-Card Gold, Silver, Bronze, Elite, National, Régional).

Au sein des différents cadres, les priorités suivantes s'appliquent : élite - juniors - relève - autres athlètes.

##### *Groupes d'entraînement:*

Un groupe d'entraînement est composé de 5 personnes au maximum (y compris entraîneur). La composition des groupes d'entraînement doit rester aussi constante et inchangée que possible au fil du temps.

##### *Organisation de l'entraînement:*

Voir chapitre 4.4

##### *Formes d'entraînement/Contenus d'entraînement:*

Après que les gymnastes ne se soient pas entraînés pendant plusieurs semaines en raison de la suspension des activités sportives, il convient de planifier une reprise lente et progressive.

Phase 1 (approx. semaines 1-3):

- Charge d'entraînement légère, et petit volume d'entraînement (env. 50%)
- Max. un entraînement par jour
- Entraînement des bases aux engins pour se réhabituer
- Renforcement

Phase 2 (approx. semaines 4-5):

- Augmentation progressive et prudente de l'intensité et des volumes d'entraînement (environ 75%)
- Approche lente des éléments et combinaisons difficiles

Phase 3 (approx. dès semaine 5)

- Retour (dans la mesure du possible) à une charge et une intensité d'entraînement normales

La conception exacte du programme de reprise doit être adaptée **individuellement** par les entraîneurs pour leurs athlètes.

*Assistance de l'entraîneur :*

- Dans la mesure du possible, une assistance directe de l'entraîneur doit être évitée lors de la phase 1. L'entraîneur doit principalement communiquer les corrections de manière verbale et ne doit intervenir activement que si l'athlète est en danger.
- Pour sécuriser et aider à l'engin (l'entraîneur se trouve à moins de 2 mètres de l'athlète), l'entraîneur porte un masque et des gants de protection.

*Vêtements:*

Afin de réduire/éviter la contamination des engins de gymnastique, les gymnastes doivent s'entraîner en tenue de compétition, t-shirt ou t-shirt fonctionnel.

## **5.2 Matériel**

*Engins*

Un nettoyage/une désinfection des équipements de gymnastique artistique n'est généralement pas possible en raison des matériaux et pour des raisons de sécurité (préparation avec de la magnésie).

*Appareils de musculation*

Pour l'entraînement athlétique/de la force, il convient d'utiliser, dans la mesure du possible, des équipements personnels (bandes de gymnastique, blocs d'équilibre, ...). Ceux-ci doivent être nettoyés régulièrement par les athlètes.

Les haltères et les équipements de musculation (et autres) doivent être nettoyés avec un désinfectant après utilisation.

*Petit matériel*

Tous les bacs à magnésie sont collectés par les organismes responsables.

Tous les athlètes utilisent leur propre magnésie, miel, vaporisateur, papier de verre, etc.

## **5.3 Risques/Accidents**

Le risque d'accidents et de blessures est minimisé par une reprise lente et progressive en plusieurs phases (voir chapitre 5.1).

## **5.4 Enregistrement par écrit des participants**

La présence de toutes les personnes dans les infrastructures d'entraînement doit être consignée par écrit. Des listes nominatives sont tenues, les heures d'entrée et de sortie de l'infrastructure d'entraînement y sont également enregistrées. (voir chapitre 4.4.)

Les entraîneurs en chef ainsi que les responsables d'organismes et de sociétés doivent tenir une liste nominative des différents groupes d'entraînement et des temps d'entraînement correspondants.

## 6 Responsabilités inhérentes à la mise en œuvre sur place

*Comité / Chef du sport d'élite / Coachs J+S :*

- Est responsable de la planification, de la mise en œuvre et de la communication du concept de protection dans ses infrastructures sportives
- Est en contact avec les propriétaires/exploitants de l'infrastructure d'entraînement, discute des mesures prévues conjointement et prend en compte toute exigence supplémentaire.
- Planifie, en collaboration avec ses entraîneurs, l'organisation de l'entraînement (blocs d'entraînement/temps d'entraînement, nombre max. de groupes d'entraînement par bloc d'entraînement) et la composition des groupes d'entraînement.
- Informe les personnes concernées (fonctionnaires, entraîneurs, athlètes, parents, ...) des mesures prises et des processus définis.
- Organise les mesures de nettoyage supplémentaires.
- Organise le désinfectant nécessaire et, si nécessaire, les masques et gants de protection.
- Organise les mesures dans la zone d'accès de l'installation sportive (zones d'attente, marquage des distances, protocoles d'accès, etc.)
- Surveille (ponctuellement) le respect des directives sur place (un contrôle en continu n'est pas possible pour des raisons organisationnelles. Les participants sont appelés à prendre leur responsabilité et faire preuve d'esprit de solidarité).

*Entraîneur:*

- Planification de la rotation des différents groupes d'entraînement.
- Contrôle du respect de la règle de distanciation lors de l'entraînement (entre les personnes de chaque groupe d'entraînement et entre les différents groupes d'entraînement).
- Planification et mise en œuvre des contenus d'entraînement.
- Une intervention/assistance active n'est fournie que si elle est absolument nécessaire ou s'il y a un danger pour l'athlète. Lorsqu'il sécurise et aide à un engin (l'entraîneur est à moins de 2 m de l'athlète), l'entraîneur porte un masque et des gants de protection.

*Athlètes:*

- Minimiser les blessures en évitant de prendre des risques inutiles
- Désinfection des appareils de musculation après utilisation
- Utilisation de petit matériel personnel (magnésie, miel, vaporisateur, papier de verre, etc.)

*Tous:*

- Respecter les règles de distanciation et d'hygiène en vigueur.
- Désinfection des mains à l'entrée et à la sortie de l'infrastructure d'entraînement.
- Faire preuve d'esprit de solidarité et appliquer les règles du concept de protection avec un degré élevé de responsabilité individuelle.

## 7 Communication du concept de protection

La Fédération suisse de gymnastique communique le concept de protection sous forme écrite à ses associations membres, sociétés et fonctionnaires. La communication se fait principalement par e-mail et comprend les listes de distribution suivantes :

- Présidences des associations membres et sociétés de gymnastique
- Responsables de l'information des associations membres
- Secrétariats des associations membres
- Organismes responsables des différentes branches sportives
- Organismes responsables de la promotion de la relève
- Fonctionnaires et membres des secteurs/groupes spécialisés de la FSG
- Moniteurs / Coachs J+S

Le concept est également publié sur les canaux de communication suivants :

- Site Internet FSG
- Posts sur les réseaux sociaux (Facebook / Twitter) avec un lien vers le site Internet

- Courrier aux sociétés (lettre d'information / e-mail aux présidents des sociétés)

Les associations membres informent les sociétés de leur région au sujet du concept de protection. La direction des sociétés communique le concept de protection, respectivement la manière dont il est mis en œuvre, à ses fonctionnaires, ses moniteurs et ses gymnastes ainsi qu'aux parents.

Dans le domaine du sport d'élite, les mesures de communication et les responsabilités suivantes sont également applicables :

- Le responsable du sport d'élite de la Fédération suisse de gymnastique communique et explique le concept de protection aux responsables des organismes responsables dans le cadre d'une vidéoconférence
- Les organismes responsables de la promotion de la relève (CRP/CEC) sont chargés de transmettre les concepts de protection à tous les centres d'entraînement/sociétés qui leur sont subordonnés et de veiller à leur mise en œuvre.

Les organismes responsables de la relève (CRP/CEC) envoient leurs concepts de mise en œuvre au chef du sport d'élite FSG.

Au niveau de la Fédération suisse de gymnastique, la mise en œuvre du concept de protection pour l'exploitation du CN de Macolin est discutée avec l'OFSPD.

Les organismes responsables et les sociétés des infrastructures d'entraînement respectives communiquent le concept de protection et la manière dont il est mis en œuvre à leurs fonctionnaires, entraîneurs, athlètes et aux parents ainsi qu'à toutes autres personnes concernées (par exemple les médecins).