

COVID-19 MESURES DE PROTECTION POUR LA GYMNASTIQUE

Branche sportive: gymnastique rythmique

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 m² 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 Évaluation 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 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.

3 Déplacement, 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 de la distance de sécurité et l'exigence d'un espace minimum de 10m² par personne doivent être strictement respectés tant dans les halles d'entraînement (= surface d'entraînement) que dans une salle de musculation, de danse ou un bureau séparé (ou similaire).

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 rythmique 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, et ce jusqu'à ce que le groupe précédent ait quitté le bâtiment.

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 permettent d'éviter 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 devant 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 l'organisme responsable veillent à ce que le matériel de désinfection approprié soit disponible.

Après avoir terminé leur session d'entraînement, les gymnastes 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

Dans un même bloc d'entraînement, plusieurs groupes d'entraînement peuvent s'entraîner en même temps dans la halle d'entraînement, à condition que l'espace minimal requis de 10 m² par personne soit respecté par rapport à la surface.

Le contact entre les différents groupes d'entraînement doit être évité par une planification appropriée de la rotation et l'attribution de secteurs spécifiques (par exemple, un groupe de ballet et un groupe sur la zone du GR). Cela s'applique également pour l'échauffement.

Afin de garantir que la distance physique entre les différents groupes d'entraînement puisse être maintenue, seul un maximum de 3 groupes d'entraînement peut se trouver en même temps dans une halle d'entraînement.

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'entraînement et d'exercices adéquates ou adaptées respectant les principes généraux

Situation initiale/Généralités:

La gymnastique rythmique se présente sous deux formes : en tant que sport individuel et en groupe de cinq gymnastes.

Les gymnastes utilisent différents engins à main (corde, ballon, ruban, cerceau et massues)

Il n'existe pas d'infrastructure spécifique pour la gymnastique rythmique en Suisse. Les entraînements ont lieu à tous les niveaux (centre national, organismes responsables de la promotion de la relève CRP/CEC, sociétés) dans des installations sportives publiques ou privées.

Si la gymnastique rythmique est pratiquée comme sport individuel, il n'y a pas de contact physique entre les gymnastes.

Si la gymnastique rythmique est pratiquée en groupe, la distance de sécurité de 2 mètres entre les gymnastes est souvent raccourcie pendant l'exercice et peut y avoir un contact corporel direct. De plus, les lancers impliquent que les engins à main sont passés entre les différentes gymnastes pendant l'exercice.

Il n'y a pas de contact physique impératif entre l'entraîneur et la gymnaste pendant l'entraînement. Les corrections et les instructions peuvent être communiquées verbalement ou expliquées de manière visuelle.

Il n'existe pas de situations dans lesquelles les entraîneurs doivent intervenir activement pour des raisons de sécurité.

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 gymnastes.

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:

L'entraînement individuel ne pose pas de problème, car il n'y a pas de contact physique avec les autres gymnastes.

Les entraînements en groupes ne sont possibles que dans une mesure limitée pour le moment. Les lancers/changements sont possibles si la taille maximale des groupes (voir définition des groupes d'entraînement) et la distance de sécurité de 2 mètres entre les gymnastes sont respectées. Les collaborations/formations qui ne respectent pas la distance de sécurité minimale ou engendrent des contacts physiques ne sont pas autorisées jusqu'à nouvel ordre.

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):

- Effort léger, volume d'entraînement minimum (env. 50%)
- Max. 1 session d'entraînement par jour
- Entraînement des bases et ballet pour se réhabituer
- Renforcement

Phase 2 (approx. semaines 4-5):

- Progression lente 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 gymnastes.

Assistance par l'entraîneur:

- Il n'y a pas d'assistance directe de la part de l'entraîneur jusqu'à nouvel avis.
- Les corrections/instructions doivent être communiquées verbalement ou expliquées visuellement.

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 à main

Dans la mesure du possible, les gymnastes utilisent leurs engins à main personnels et les nettoient régulièrement.

Les engins à main utilisés en commun doivent être nettoyés avec un désinfectant après chaque entraînement.

Appareils de musculation

Dans le cadre de l'entraînement athlétique et de la force, il convient d'utiliser, dans la mesure du possible, les équipements personnels (bandes de gymnastique, ...). Ceux-ci doivent être nettoyés régulièrement par les gymnastes.

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

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 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 ou les responsables d'organismes et les 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 sport d'élite / Coach 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, respectivement coordonne, 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, ...)
- Surveillance (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 journalière 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.
- Renoncer à une assistance active.

Gymnastes:

- Dans la mesure du possible utilisation d'engins à main personnels.
- Désinfection des engins à main et des appareils de musculation après utilisation
- Minimiser les blessures en évitant de prendre des risques inutiles

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 communication

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'OFSP.

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).