

## COVID-19 MESURES DE PROTECTION POUR LA GYMNASTIQUE

Version 1.1 / Auteurs: Olivier Bur et Jérôme Hübscher  
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 de masse) peut être repris conformément aux mesures de protection en vigueur.

Les sociétés pratiquant des branches sportives qui ne sont pas relation avec la gymnastique doivent également respecter les concepts de protection des fédérations respectives (par exemple : volley-ball, unihockey, handball, etc.).

Sur la base du présent concept de protection, chaque société doit 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 gymnastes.

## 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 Évaluation du risque et triage

## 2.1 Symptômes

### a. Symptômes

Les gymnastes ainsi que les moniteurs 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 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, et ce jusqu'à nouvel ordre.

**Les groupes de seniors et une partie des équipes masculines et féminines sont particulièrement concernés.**

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

### **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 installations sportives des sociétés de gymnastique suisses ne disposent pas de cafés ou de restaurants.

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

*Principe de base :*

- Toute personne qui se sent malade ou qui présente des symptômes tels que fièvre et toux n'est pas autorisée à entrer, respectivement à se présenter à l'entraînement.
- Les personnes appartenant à des groupes à risque tels que définis par l'OFSP (> 65 ans ou les personnes atteintes de certaines maladies) ne sont pas autorisées à accéder aux infrastructures d'entraînements.
- Nous faisons appel à l'esprit de solidarité et à la responsabilité personnelle des personnes concernées.  
(voir chapitre 1).

*Restrictions d'accès :*

- Seules les personnes indispensables au bon déroulement de l'entraînement sont admises dans les infrastructures d'entraînement. Pendant les entraînements, seules les personnes suivantes ont accès à la halle d'entraînement (= complexe de bâtiments) : moniteurs, gymnastes, fonctionnaires, personnel de nettoyage et fournisseurs.
- Les accompagnateurs et autres personnes ne participant pas à l'entraînement (parents, amis, etc.) n'ont **pas** accès à la halle.

*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.

Les contacts directs entre les différents groupes doivent être évités.

Le cas échéant, une sorte de sas doit être prévu à l'entrée, que toutes les personnes doivent traverser individuellement. Des marquages de distance supplémentaires doivent être placés devant le sas.

Chaque personne doit se désinfecter les mains à l'entrée. Les exploitants et les utilisateurs de l'infrastructure veillent à ce que le matériel de désinfection approprié soit disponible.

Une personne responsable doit être désignée (par exemple un membre du comité, un coach J+S, un moniteur, etc.) qui contrôlera le déroulement et interrogera chaque personne sur son état de santé actuel.

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

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.

Le contact entre les différents groupes d'entraînement doit être évité par une planification adéquate de la rotation (par exemple, un groupe à la barre fixe et un groupe au sol, ou un entraînement au saut en longueur et au lancer, etc.)

Au sein du groupe d'entraînement, **la distance de sécurité de 2 mètres entre les personnes doit être maintenue.**

#### **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 ou adaptées respectant les principaux généraux

#### *Généralités:*

Les gymnastes s'entraînent essentiellement de manière individuelle. Durant la première phase, aucun regroupement et entraînement en groupe n'est autorisé. L'accent est mis sur les activités suivantes :

Entraînement de base tel que :

- Force
- Endurance
- Mobilité
- Coordination
- Contenu spécifique à la branche sportive

#### *Organisation de l'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.

#### *Plan en 5 points:*

- a. L'entraînement se fait par groupes de 5 personnes maximum, y compris les moniteurs.
- b. Plusieurs groupes peuvent s'entraîner dans une même salle en même temps, à condition que le point 1.3. (voir ci-dessus) soit respecté.
- c. Il est recommandé de s'entraîner selon un principe de rotation autour de postes.
- d. La composition d'un groupe d'entraînement pendant une session d'entraînement ne peut pas être modifiée.
- e. La composition des groupes d'entraînement doit rester aussi constante et inchangée que possible au fil du temps.

En gymnastique aux agrès, il n'y a en principe aucun contact physique entre les gymnastes pendant l'entraînement. Dans la mesure du possible, l'entraîneur éviter toute assistance directe pendant la phase de reprise. Pour des raisons de sécurité, les moniteurs doivent assister les gymnastes, en particulier dans la phase de reprise et d'apprentissage.

En cas de danger pour les gymnastes, ils doivent intervenir pour éviter les chutes depuis ou sur un engin. Cela peut se faire en tenant/interceptant le gymnaste ou en poussant des éléments de protection et/ou des tapis.

Les moniteurs doivent principalement communiquer les corrections de manière verbale et n'intervenir activement que s'il y a un danger pour les gymnastes.

**Les moniteurs qui doivent apporter leur assistance sont tenus de porter un masque et des gants de protection.**

#### *Priorisation*

La reprise des activités d'entraînement doit se faire par étapes, sur la base des mesures d'assouplissement approuvées par le Conseil fédéral :

D'une charge légère avec des volumes d'entraînement faibles à une charge normale et aux volumes d'entraînements habituels pour la branche sportive concernée.

#### *Vêtements*

Afin de réduire et d'éviter la contamination des engins de gymnastique, les gymnastes doivent renoncer à s'entraîner torse nu.

## 5.2 Matériel

### *Engins à main, ballons et moyens d'aide*

Dans la mesure du possible, il convient d'utiliser son matériel personnel (bandes de gymnastique, ballons, etc.).

Si cela n'est pas possible, les engins doivent être nettoyés avec un désinfectant après utilisation par les gymnastes concernés.

### *Engins de gymnastique*

Le nettoyage et la désinfection des équipements de gymnastique aux agrès sont généralement impossibles en raison de leur matériau. Si, par exemple, en raison d'une blessure, du sang tombe sur un engin, les traces doivent être immédiatement nettoyées par la personne **blessée** à l'aide d'un désinfectant. Si l'entraînement se déroule selon le principe de postes à exécuter en rotation, les mains doivent être désinfectées avant chaque poste.

## 5.3 Comportement en cas de risques/accidents

L'apprentissage et l'exécution de séquences de mouvements complexes et risqués doivent être évités. L'accent est mis sur une reprise lente et progressive.

## 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.

Les moniteurs ou les responsables (comité, moniteur ou coach J+S) 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, moniteur ou 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, moniteurs, gymnastes, 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, ...)
- 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.

### *Moniteurs:*

- 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 donnée que si elle est absolument indispensable (en appliquant les mesures de protection appropriées) ou s'il y a un danger pour les gymnastes.

*Gymnastes :*

- Minimisez les blessures en évitant de prendre des risques inutiles.

*Tous:*

- Respectez les règles de distanciation et d'hygiène en vigueur.
- 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.