

PROCOLE SANITAIRE POUR LES ACTIVITES DES CLUBS LFPH

Mise à jour – 10 août 2020

&

PROCOLE SANITAIRE COMPETITIONS LFPH

1 - Rappel des règles de prévention essentielles

- **Les 6 règles d'or à respecter impérativement :**
 - Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
 - L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
 - Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
 - Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
 - Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
 - Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum de 10 personnes, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).
- un sportif ou un entraîneur présentant de la fièvre ou tout autre symptôme du Covid-19 doit s'abstenir de participer à un entraînement collectif ;
- un sportif ou un entraîneur ayant contracté le Covid-19 (que ce soit établi ou simplement suspecté) doit s'abstenir de participer à tout entraînement pendant une période minimum de 14 jours après le début des symptômes **ET** minimum 72h après la fin des symptômes (**double condition**) ;
- les gestes barrières doivent être respectés en toute occasion ;
- **la décision d'ouverture appartient au club et/ou au gestionnaire d'infrastructures et ne peut être prise que lorsque le club et le gestionnaire d'infrastructures ont mis en œuvre les préparatifs nécessaires pour permettre une réouverture en toute sécurité**

2 - Les règles générales de la phase 4 (màj 29.07.2020) pour les activités en salle

Les règles générales pour l'ensemble des sports en salle sont détaillées dans le protocole mis à jour par le Ministère des Sports de la Fédération Wallonie-Bruxelles en date du 29 juillet 2020. Ces documents sont accessibles sur le site de l'ADEPS : <http://www.sport-adeps.be/index.php?id=8719>

- Les toilettes, distributeurs, et DEA doivent rester accessibles ;
- Les activités sportives organisées et encadrées par un responsable (cours, entraînements, stages sportifs) pourront monter jusqu'à 50 participants, sous couvert du respect des distances sociales
- Les compétitions (avec et sans contact) peuvent reprendre avec un public de maximum 100 spectateurs en salle. Merci de vous référer au protocole organisation d'événement sportif;
- Toutes les activités sportives sont autorisées quel que soit l'âge des pratiquants ;
- Un vestiaire est occupé par les membres d'une même équipe ;
- Un vestiaire ou des vestiaires peuvent être partagés par des personnes d'une même bulle (max 50 personnes);
- Un nettoyage et une désinfection des vestiaires et des douches doivent être réalisés entre chaque roulement ;
- Vérifier le bon fonctionnement des systèmes de ventilation et d'aération ;
- Si l'infrastructure a été occupée, faire suivre le nettoyage d'une désinfection (à l'eau de Javel diluée par exemple) des zones critiques, comme les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets, les sanitaires, les rampes... ;
- Elaboration de « check-lists » des zones critiques auxquelles il convient d'apporter une attention particulière en matière de nettoyage et désinfection quotidienne ;
- Gestion du bien-être du personnel, se référer au site : https://emploi.belgique.be/sites/default/files/content/news/Guidegenerique_light.pdf
- Pour les buvettes et restaurants, le protocole Horeca s'applique - Attention le port du masque est obligatoire pour les déplacements au sein de cet espace et le traçage doit être assuré (une fiche spécifique est disponible sur le site du SPF Economie <https://economie.fgov.be/fr>);
- Les entraînements et les cours ne peuvent dépasser un groupe de maximum 50 personnes, entraîneur(s) compris, par plateau sportif ;
- Une liste des participants, comprenant au minimum nom, prénom, numéro de téléphone ou adresse e-mail, doit être tenue et conservée minimum 14 jours calendrier afin de permettre le traçage en cas d'infection. Ces données ne peuvent être utilisées à d'autres fins que la lutte contre la COVID-19. Elles doivent être détruites après 14 jours calendrier et les participants doivent expressément donner leur accord. Les participants qui le refusent se voient l'accès refusé à l'activité;

- Lorsqu'une infrastructure présente plusieurs plateaux sportifs, une séparation physique pleine de minimum 1m80 de hauteur et sur toute la longueur commune aux surfaces doit être prévue si différents groupes sont présents;
- Le moniteur qui encadre plusieurs groupes de 50 participants/semaine devra maintenir une distance de minimum 5m vis-à-vis des participants ou s'équiper d'un matériel de protection (masque, visière, écran plexiglass,...) ;
- La distanciation physique est à respecter pour les personnes de plus de 12 ans en dehors de la pratique sportive ;
- **En dehors de la pratique sportive, le port du masque est une consigne stricte pour tous les plus de 12 ans (le public, les sportifs, le personnel sportif, d'entretien et extra-sportif, et ce, dans les espaces communs et sur les bords du terrain) ;**
- Le matériel sportif et non sportif mais touché régulièrement (p.ex : interrupteurs) doit être désinfecté régulièrement avec une solution hydro-alcoolique (70% alcool 30% eau) ;
- Le gestionnaire veille à prévoir un affichage et effectuer un rappel régulier des mesures d'hygiène sanitaire à respecter. Pour les enfants, il y a lieu de prévoir une distribution des consignes aux parents et encadrants ;
- Disposer d'un local « Covid » permettant de procéder à l'isolement d'une personne qui présenterait des symptômes (respect du protocole ad hoc).

3 – Protocole général et recommandations spécifiques aux clubs LFPH pour la reprise des activités en salle

3.1. Reprise des activités en toute sécurité

Il est important de ne pas s'exposer à de nouveaux risques lors de la reprise des entraînements :

- en cas d'interruption prolongée de pratique sportive pendant le confinement, il est fortement recommandé de reprendre l'haltérophilie, le powerlifting et la musculation progressivement et en modérant l'intensité ;
- **une pratique sûre doit rester la priorité numéro 1.** La pratique doit toujours se faire dans des conditions de sécurité optimales qui protègent la santé et l'intégrité physique du sportif conformément au R.O.I. de la LFPH. En particulier, si des aménagements de l'espace habituel d'entraînement doivent être réalisés pensez à garantir des surfaces d'entraînement stables et dégagées ;
- il est recommandé de procéder à la vérification du bon état du matériel qui aurait pu rester inutilisé pendant de longs mois : barres, câbles, poulies, butées de sécurité, ... ;

3.2. Hygiène et désinfection

- Il convient de garantir l'accès aux toilettes avec évier (avec savon, papier jetable et poubelle fermée) ;
- Lavage des mains avant et après l'activité ;
- Port du masque avant et après l'activité pour toutes les personnes de plus de 12ans;
- Respect de la distanciation (1m50) ;
- En supplément, stations de distribution de gel hydro-alcoolique par exemple à l'accueil, à l'entrée des salles ;
- En fonction du local, **il conviendra d'assurer un renouvellement d'air optimum de la salle d'entraînement par ouverture des fenêtres et portes en cours d'entraînement** et, au minimum, entre chaque créneau d'entraînement.

Produits de désinfection recommandés pour les locaux et matériels spécifiques :

- Pour le lavage des mains : eau et savon et/ou gel hydro-alcoolique
- Pour la désinfection du matériel (barres, supports, dumbells, kettlebells, ...) : il est recommandé d'utiliser du liquide hydro-alcoolique (min 70% volume ethanol ou isopropanol) + papier jetable ou lingettes imbibées d'alcool. **L'eau de Javel doit être évitée pour la désinfection des surfaces métalliques (barres, support, ...) en raison de son caractère corrosif, même sur les aciers inox ou chromés**
- Pour la désinfection des surfaces (sols, murs, poignées, interrupteurs, sanitaires...) : eau de Javel diluée (1%)

Mise en garde !

Les solutions hydro-alcooliques peuvent dégager des vapeurs hautement inflammables. Il convient d'éviter tout contact avec des surfaces chaudes et/ou des équipements électriques ;

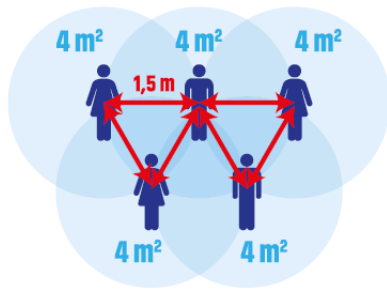
L'eau de javel (hypochlorite de sodium) peut dégager du chlore, gaz très irritant. Il convient de l'utiliser après la séance d'entraînement en l'absence des pratiquants et/ou de procéder à une ventilation suffisante après son utilisation

3.3. Organisation des entraînements en salle

Avant l'entraînement

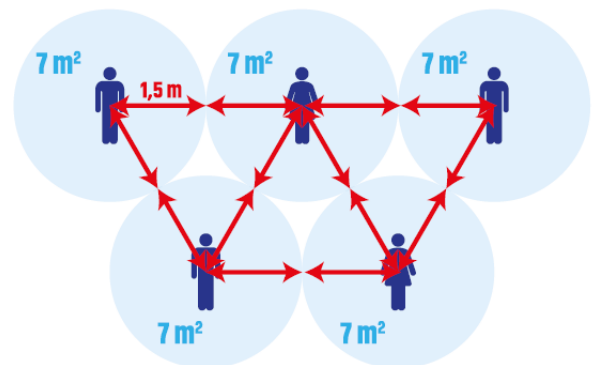
- **prévoir une superficie de minimum par participant. Une superficie minimale de 7 m2 par athlète est recommandé pour nos disciplines. Selon la configuration et l'aménagement de la salle une superficie minimum supérieure peut être définie par le club ou le gestionnaire**

Conseils pour une situation minimale : **4 m²** par personne



Pour des activités statiques ou avec des déplacements lents et simultanés, les zones de chaque pratiquant se superposent, de manière à respecter la distanciation physique minimum de 1,5 m.

Conseils pour une situation idéale : **7 m²** par personne



Pour des mouvements dynamiques ou rapides, provoquant une hyperventilation et une probabilité plus grande de se rapprocher, privilégiez une zone minimum correspondant à la surface d'un cercle dont le sportif est le centre et le rayon de 1,5 m.

- pour les plateaux et appareils de musculation, distance minimum de 1m50 entre les athlètes lors de ces exercices. Si cette distance ne peut être respectée, certaines zones ou appareils devront être neutralisées ;
- afin d'assurer le respect du nombre maximum de participants ainsi que la densité d'affluence, il est recommandé aux clubs de mettre en place un système de réservation par créneaux horaires pré-définis avec une période de battement de minimum 15 minutes entre chaque créneau afin d'éviter les contacts inter-groupes (NB : il existe des applications – gratuites - telles que Doodle Meeting qui permettent à l'organisateur de définir des créneaux sur une ou plusieurs semaines avec un nombre limité de participants, avec inscriptions via hyperlien et suivi en temps réel)
- responsable/entraîneur désigné par le club, en charge du respect des consignes de distanciation et de désinfection ;
- identification et affichage d'un horaire par groupe de dépôt et de reprise des participants.
- prévoir un parcours de circulation afin de respecter la distanciation sociale à l'arrivée et au départ des participants ;

Recommandations pendant l'entraînement

- les groupes ne peuvent excéder 50 participants + 1 moniteur par infrastructure sportive;

- lorsqu'une infrastructure présente plusieurs surfaces sportives, une séparation physique pleine de minimum 1m80 de hauteur et sur toute la longueur commune aux surfaces doit être prévue ;
- un circuit de déplacement spécifique à chaque centre sportif doit être prévu et doit permettre d'éviter les croisements;
- chacun conserve son sac de sport à proximité en y laissant ses effets personnels à l'intérieur ;
- collations et boissons doivent être personnelles ;
- les fontaines d'eau sont interdites (en cas d'oubli, privilégier de petites bouteilles d'eau);
- **l'encadrant/entraîneur veille à la désinfection du matériel par l'athlète avant et après sa session d'exercices**
- **chaque sportif désinfecte le matériel mis à sa disposition avec le désinfectant fourni par le club, avant et après la session d'exercices**
- si de la magnésie doit être utilisée, il est recommandé d'utiliser de la magnésie "liquide" contenant de l'alcool à minimum 70°. Le sportif pourra utiliser son flacon de magnésie liquide personnel
- aucun échange de matériel mobile personnel n'est autorisé (sangles, bandes, ceinture, élastiques, tapis, ...)
- pour les exercices nécessitant habituellement des suiveurs/pareurs (squat nuque, développés couché, incliné ou décliné avec barre, exercices couchés haltères courts, ...), les charges et répétitions devront être limitées. Si des suiveurs sont malgré tout requis et que la distance de 1m50 ne peut être respectée, il est recommandé de porter un masque lors du suivi ;

Recommandations après l'entraînement

- Se laver/désinfecter les mains après l'activité ;
- Prévoir une ventilation/aération complète et un nettoyage au savon effectué par du personnel technique de la salle entre chaque groupe distinct/séance ;
- Nettoyer et désinfecter tout le matériel partagé avec une solution hydro-alcoolique (70% vol éthanol ou isopropanol).

4 – Protocole sanitaire pour les compétitions organisées par la LFPH

Si elles ne sont pas précisées dans les consignes spécifiques à l'organisation des compétitions, les règles sanitaires générales et les règles sanitaires relatives aux entraînements sont d'application lors des compétitions organisées sous l'égide de la LFPH.

4.1. Recommandations générales pour les compétitions sportives organisées en salle

- **Il est recommandé de prendre préalablement contact avec les autorités communales compétentes afin d'obtenir une autorisation le cas échéant**
- Il n'y a pas de limite quant au nombre de sportifs participants ;
- **En fonction de la surface disponible, un événement en intérieur peut accueillir un maximum de 100 spectateurs ;**
- **La notion de public ne comprend pas les sportifs et leur staff ;**
- **La notion de public ne comprend pas les personnes nécessaires à l'organisation qui dans la mesure du possible respectent les distances sociales ;**
- Les règles de distanciations sociales doivent être respectées au sein du public sauf pour les personnes issues de la même bulle ;
- Pour les événements ponctuels dans l'espace public, un outil en ligne est disponible www.covideventriskmodel.be et sert de référence aux autorités locales dans l'octroi des autorisations pour ces événements. L'utilisation de cet outil est obligatoire pour ceux dépassant le nombre maximal de 200 personnes. Il appartient à l'organisateur d'introduire les données dans l'outil et d'en transmettre les résultats à l'autorité communale. Une évaluation positive de la matrice n'est qu'indication et non une autorisation automatique. L'autorité communale intègre cet avis dans l'analyse de risque multidisciplinaire afin de se prononcer sur l'octroi d'une autorisation ;
- Lorsqu'une compétition sportive est organisée pour plus de 200 participants ou sur la voie publique, l'autorisation des autorités communales compétentes est requise
- Règles d'hygiène de base (laver les mains à l'entrée et à la sortie, éviter les contacts...);
- **Le port du masque est obligatoire pour le public, les organisateurs et les participants en dehors de leur activité sportive ;**
- Les toilettes et lavabos sont accessibles ;
- Les vestiaires et les douches sont accessibles. Merci de suivre les protocoles «sport indoor » et « sport outdoor » ;
- Les DEA sont accessibles ;
- Les vestiaires (manteaux) restent fermés ;
- Tous les supports touchés par les spectateurs doivent être désinfectés régulièrement (poignée de porte, rampes, interrupteurs...);

- Prévoir des points de désinfection des mains à des endroits réguliers (distributeurs de solution désinfectantes) ;
- Le personnel doit être protégé par un système de protection adéquat (plexiglass, masque, visière...);
- Plan de circulation précis et affichage multiple ;
- Il est recommandé de mettre en place un système de réservation et/ou de procéder à des ventes de ticket d'entrée préalablement au jour de l'événement ;
- Prévoir un plan de sécurité ;
- Pour les buvettes et restaurants, le protocole Horeca s'applique - Attention le port du masque est obligatoire pour les déplacements au sein de cet espace et le traçage doit être assuré (une fiche spécifique est disponible sur le site du SPF Economie <https://economie.fgov.be/fr> à partir du samedi 25 juillet 2020) ;
- Les parkings doivent permettre d'accueillir le nombre de personnes prévues ;
- Une personne de contact est désignée et son identification est rendue publique afin que les clients et les membres du personnel puissent signaler une éventuelle contamination par le coronavirus COVID-19 afin de faciliter le contact tracing;
- **Dans la mesure du possible, ouvrez autant que possible les portes et fenêtres ;**
- Lorsque vous utilisez des tentes, l'idéal est de laisser ouverts autant de pans latéraux que possible ;
- Si vous utilisez une climatisation, il est recommandé d'utiliser le mode d'extraction ;
- Évitez toujours la recirculation de l'air et coupez les ventilo-convecteurs. S'il y a malgré tout une recirculation de l'air, l'appareil doit être équipé d'un filtre HEPA.

4.2. Recommandations spécifiques pour les compétitions d'haltérophilie, de powerlifting et de bench-press-single

4.2.1. Avant la compétition

- L'organisateur prendra contact avec les autorités communales compétentes afin de vérifier les obligations ou contraintes spécifiques. Dans l'hypothèse où une autorisation est nécessaire, il est recommandé d'initier les démarches au moins 3 semaines avant la compétition;
- L'organisateur prévoira un aménagement des espaces disponibles afin d'optimiser les distances et éviter les croisements et concentration de personnes. Par exemple, buvette en extérieur plutôt qu'à l'intérieur, séparation « physique » si possible des différentes aires : « aire public », « aire compétition », « aire secrétariat », ...
- L'organisateur établira un marquage afin d'identifier un sens de circulation quand nécessaire (couloirs, zones avec obstacles, ...)
- Le matériel nécessaire à l'échauffement (barres, disques) sera disposé autour de chaque plateau d'échauffement avant le début de la compétition

4.2.2. Présence et tracing

- Il sera demandé à chaque club de fournir la **liste nominative des coachs et entraîneurs (qui ne sont pas eux-mêmes athlète)** le jour de la compétition
- Une liste complète des athlètes, staff technique (coach, entraîneur), officiels (arbitres, speakers, ...) et des organisateurs sera établie
- **Tous les spectateurs et accompagnants** (hors membres de l'organisation et des staffs techniques) **devront renseigner à l'entrée de la salle leur nom, prénom ainsi qu'un moyen de contact** (numéro de téléphone et/ou e-mail). Cette liste permettra aussi un décompte du nombre de spectateurs effectivement présent. Cette liste devra être conservée par l'organisateur pendant 15 jours après la compétition puis détruite

4.2.3. Pesée

- Dans la mesure du possible, il est recommandé de procéder à des pesées séparées pour chaque plateau afin d'éviter l'affluence et les « files »
- Les athlètes seront pesés **un par un** dans le local dédié
- Le local de pesée sera équipé d'un spray désinfectant et de papier de nettoyage jetable
- La table de pesée et les bancs/chaises seront désinfectées par l'arbitre officiant entre chaque pesée
- Le(s) arbitre(s) présents à la pesée devront porter un masque
- L'athlète est autorisé à garder son masque pour sa pesée

4.2.4. Aire d'échauffement

- Il est demandé de limiter le nombre de personnes présentes en zone d'échauffement au strict nécessaire. Seuls seront admis dans la zone d'échauffement les athlètes participants avec un coach maximum par athlète (dérogation éventuelle si un suiveur supplémentaire est nécessaire pour le squat en powerlifting)
- Les athlètes sont dispensés du port du masque pendant leur échauffement
- Les coachs et les entraîneurs sont tenus de porter leur masque dans la zone d'échauffement
- Si les plateaux ne sont pas explicitement séparés, chaque zone d'échauffement devra être délimitée par un marquage au sol
- Les chaises/bancs devront être suffisamment espacés (1m50), idéalement adossés aux murs
- Il est recommandé de limiter le partage de matériel au strict minimum pendant l'échauffement. Le matériel fixe (support, banc,...) ou mobile (barre, disques, ...) sera désinfecté de façon régulière avec les sprays désinfectants et papier qui seront disponibles en quantité suffisante dans la zone d'échauffement
- Chaque athlète devra utiliser sa magnésie personnelle, et idéalement une magnésie "liquide" contenant de l'alcool à minimum 70°

4.2.5. Zone de compétition

Athlètes

- Si une zone d'attente est disponible, les chaises/bancs seront espacés de minimum 1m50
- De la magnésie liquide contenant de l'alcool à minimum 70° sera mise à disposition aux abords du plateau d'échauffement. Si l'athlète souhaite utiliser de la magnésie solide, il devra utiliser la sienne
- L'athlète est dispensé du port du masque pendant son activité. L'athlète qui souhaite le porter est toutefois autorisé à le conserver sur le plateau de compétition

Chargeurs/suiveurs

- La partie « prise » de la barre de compétition (en contact avec les mains ou le dos de l'athlète) sera désinfectée régulièrement par les chargeurs en cours de compétition, et au minimum entre chaque mouvement ou rotation de groupe « round » pour le power
- Les autres parties de la barre et les disques seront désinfectés par les chargeurs à chaque changement d'équipe de chargeurs/suiveurs
- Les suiveurs pour les mouvements de squat et de bench sont tenus de porter le masque lors du suivi
- Le port du masque est aussi recommandé pour les chargeurs. Toutefois, si ils restent dans l'aire de compétition et dans la mesure où ils peuvent maintenir les distances de sécurité entre eux et avec les athlètes, les chargeurs sont dispensés du port du masque

Arbitres

- Les arbitres de côté sont tenus de porter le masque à leur poste d'arbitrage. L'arbitre central qui contrôle les ordres est autorisé à ne pas porter le masque à son poste d'arbitrage si cela empêche la bonne compréhension des ordres par les athlètes
- Les arbitres prendront soin de se désinfecter les mains avant et après la manipulation du matériel d'arbitrage

Table de marque/secrétariat

- L'aire du secrétariat de compétition devra être aménagée de manière à limiter les « attroupements » et permettre l'accès d'un seul coach à la fois à la table de marque
- Le nombre de personnes à la table sera limité à 1 speaker, 1 assistant éventuel, 1 chronométreur. Les chaises seront séparées d'1m50
- Le speaker est dispensé du port du masque
- Les autres personnes de la table (chronomètre, assistant) sont tenues de porter le masque

Remise des récompenses

- Le port du masque est demandé pour tous (athlètes et officiels) lors de la remise des récompenses

4.2.6. Vestiaires et toilettes

- Les vestiaires seront accessibles et la durée de présence des athlètes y sera limitée au temps strictement nécessaire à se changer
- Un kit de désinfection sera disponible dans les vestiaires et les zones de contact (banc ; chaises, interrupteurs, poignées, robinets, ...) seront désinfectés régulièrement et idéalement entre chaque plateau de compétiteurs par une personne désignée par l'organisateur
- Selon la durée de la compétition, un nettoyage des toilettes sera prévu avec attention particulière à la désinfection des zones de contact : poignées, poussoirs, ...)

5 – Publicité des recommandations auprès des clubs LFPH

Affichage des consignes ainsi que du présent document dans les locaux d'entraînement du club et sur les lieux de compétition