

## **Concept général de déconfinement graduel pour la FLA**

Mis à jour le 30 juin 2020

Évoluer vers une pratique progressive afin de retrouver une activité normale pour l'ensemble de nos licenciés. Les groupes d'entraînement vont être progressivement élargis. Les recommandations se veulent bienveillantes pour permettre la plus grande protection de tous les pratiquants de l'athlétisme dans le pays et de leur entourage.

**Objectif :** Être compétitif pour des éventuelles compétitions programmées par la FLA début septembre tout en prévenant les risques de blessures liés à une reprise trop brusque.

### **Consignes à respecter pour toute activité athlétique en plein air**

Les gestes barrière sont plus que recommandés, à savoir :

- Le plus important : se laver régulièrement et correctement les mains
- Vous toussiez ou éternuez ? Faites-le dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude. Jetez le mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle
- Evitez de serrer des mains ou de faire la bise
- Evitez les contacts proches avec les personnes malades (gardez une distance de 3m au moins)
- Evitez autant que possible de toucher votre visage avec les mains
- Limitez vos déplacements au nécessaire
- Le port du masque est un geste barrière complémentaire

Les activités sportives en plein air et en salle sont autorisées, sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distanciation et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- toute activité sportive doit se pratiquer sans contact physique, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies si nécessaire ;
- toilettes ouvertes si possible avec du savon disponible.

1. Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes du Covid-19. Il écarte tout sportif du groupe s'il présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.
2. Lors de toute activité athlétique, les règles de distanciation ci-dessous sont à appliquer :
  - ⇒ 2m de distance à tout moment entre deux sportifs
  - ⇒ 5m de distance si deux sportifs courent l'un derrière l'autre
3. Il est recommandé que les groupes se succédant lors des entraînements ne se croisent pas.
4. Le port du masque est recommandé, en particulier si une distance d'au moins 2m ne peut pas être respectée.

5. Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition par le club. Le port de gants est déconseillé.
6. Le matériel sportif utilisé doit être désinfecté avant et après chaque usage. Il est donc fortement recommandé de minimiser le nombre de personne touchant ce matériel.
7. Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau et boire uniquement dans celle-ci.
8. Le nombre maximal de sportifs et de personnel encadrant participant à un entraînement ou une compétition n'est plus limité.
9. Pour des entraînements en salle, une bonne aération durant tout l'entraînement doit être garantie. Après toute séance d'entraînement, une « pause d'aération » d'au moins 30mn est fortement recommandée.
10. L'échauffement en plein air est à préconiser pour des entraînements en salle.
11. Interdiction de projeter de la salive ou des mucosités de la bouche
12. Lors des sauts sur matelas (hauteur et perche), les athlètes doivent se désinfecter les mains avant leur 1er saut et ensuite fréquemment (notamment après s'être touché le visage). La barre ne doit être touchée que par l'entraîneur ou le juge, ou être désinfectée si un athlète la touche. Il est recommandé d'éviter de toucher le matelas avec le visage.

Il est précisé que les présentes règles seront régulièrement adaptées en fonction de l'évolution générale.

### **Modalités d'application**

**Il ne s'agit que de recommandations et non plus des restrictions**

#### **Au 29 juin:**

- Population concernée (en plus des scolaires et plus âgés ayant déjà repris) :
  - Entraînements dans les clubs affiliés pour les U12 (débutants)
- Taille du groupe :
  - Évoluer avec des groupes de maximum 15 athlètes
  - Plusieurs groupes peuvent être possibles sur un stade, s'ils évoluent dans des espaces définis (les 2 lignes droites, les 2 virages, les zones de saut, de lancer, ....)
- Lieu d'entraînement :
  - Stades extérieurs, dans la nature ou piste indoor de la Coque (si elle est rouverte et uniquement entraînement FLA)
  - Salles musculation Coque (si elle est rouverte et uniquement entraînement FLA)
- Fréquence d'entraînement : à adapter selon les possibilités

**Au 15 juillet:**

- Population concernée (en plus de ceux concernés jusque-là) :
  - Entraînements dans les clubs affiliés pour les U10 et U8 (benjamins et ludiques)
- Taille du groupe :
  - Évoluer avec des groupes de maximum 20 athlètes
- Lieu d'entraînement :
  - Stades extérieurs, dans la nature ou piste indoor de la Coque (si elle est rouverte et uniquement entraînement FLA)
  - Salles musculation Coque (si elle est rouverte et uniquement entraînement FLA)
  - Gymnases (si ouverts par les propriétaires)
- Fréquence d'entraînement : à adapter selon les possibilités

**Début octobre :**

- Retour à la normal des entraînements pour tous, comme avant le confinement