

Concept général de déconfinement graduel pour la FLA

Mis à jour le 20 juillet 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. Il s'agit de recommandations qui se veulent bienveillantes et socialement responsables 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.

Recommandations à respecter pour tout entraînement 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 personnes 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.

Recommandations à respecter pour toute compétition d'athlétisme en plein air

Les gestes barrières décrits ci-dessus sont vivement recommandés.

Pour la reprise des compétitions, les mesures suivantes sont recommandées, en accord avec les lois Covid :

- Il est recommandé, pour les meetings ouverts, que le nombre d'épreuves soit limité
- Il est recommandé que le nombre de participants (donc le nombre de séries de chaque épreuve) soit fixé à l'avance
- Il est recommandé que les inscriptions tardives sur place ne soient pas possibles, afin d'éviter l'attente au secrétariat
- Il est recommandé de limiter le nombre de spectateurs, ainsi que les conditions d'accompagnement des athlètes (combien de personnes possibles par athlète)
- Il est recommandé d'utiliser du désinfectant en spray pour les starting blocks, entre chaque course
- 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 le juge, ou être désinfectée si un athlète la touche. Il est recommandé d'éviter de toucher le matelas avec le visage.

- 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.
- Il est recommandé d'avoir du désinfectant pour les mains au départ des courses de sprints, à côté des matelas de saut (hauteur et perche), ainsi que sur les aires de lancer
- Il est recommandé de demander aux juges, officiels, accompagnateurs et spectateurs de porter le masque
- Il est recommandé de limiter les courses de demi-fond à maximum 10 coureurs par série
- En cas de vente de nourriture et de boissons, se référer aux règles et consignes de l'Etat sur le secteur d'activité de la restauration

Modalités d'application

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

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