

CORONAVIRUS COVID-19



Plan de reprise des activités physiques  
**AS Mantaise Haltérophilie-Musculation**  
**Mise à jour du 17/12/2020**



Fédération Française  
des Clubs Omnisports



- Le référent COVID est Michel DJEBBARI (06 12 77 80 77 / djebbari.michel@gmail.com). Il est disponible par téléphone et email pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.
- Un responsable COVID (un éducateur, l'agent d'accueil et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouverture.

*Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de sortie du confinement instauré en raison de la crise sanitaire COVID-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par votre Fédération Française.*

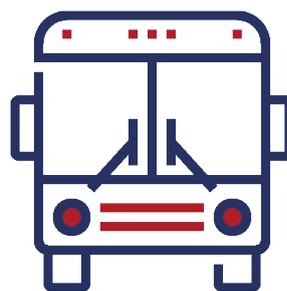
## I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre  $\geq 38^\circ$ , courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :



Privilégier les modes de transport individuel



Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

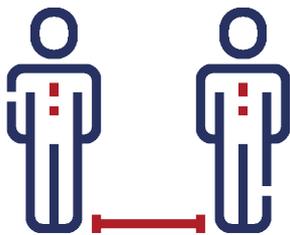
## II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :

### DE MANIÈRE GÉNÉRALE



- Sans aucun contact.
- Sans avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.

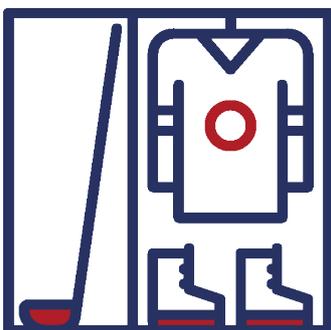


En respectant les mesures de distanciation sociale :

Une distance physique suffisante d'environ 1m entre chaque personne soit 4m<sup>2</sup> pour les activités de plein air (exemple : tennis, yoga, fitness).



En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.

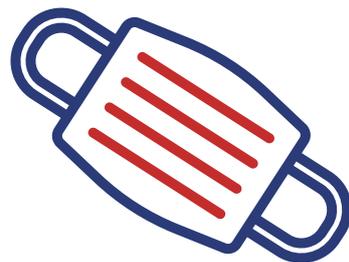


Les vestiaires collectifs sont ouverts.



#Tous  
AntiCovid

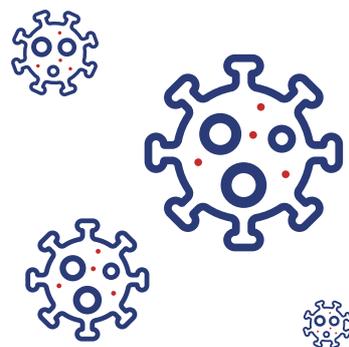
Je télécharge TousAntiCovid, l'application qui permet un geste barrière supplémentaire. L'objectif est de prévenir, tout en garantissant l'anonymat, les personnes qui ont été à proximité d'une personne testée positive afin que celles-ci puissent aller se faire tester et être prises en charge le plus tôt possible.



Port du masque obligatoire pour tout déplacement au sein de l'enceinte sportive ainsi que les vestiaires.



L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole avant la 1ère séance.



Toute personne manifestant des symptômes caractéristiques de la COVID-19, identifiée cas contact ou testée positive au cours des sept derniers jours ne doit pas se rendre dans l'enceinte du club ou de la structure habilitée.

# RÈGLES SANITAIRES

## HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

### REPRISE DES MINEURS EN SALLE

#### CONDITIONS:

- Pratique encadrée par un éducateur
- Respect du protocole sanitaire
- Horaires adaptés pour être de retour à 20h à son domicile
- Accès autorisé aux vestiaires
- Stages sportifs autorisés (notamment vacances scolaires)

#### AUTRES PUBLICS AUTORISÉS EN SALLE:

- ✓ Sportifs de Haut-Niveau
- ✓ Personnes détenant une prescription médicale APA
- ✓ Groupes scolaires et périscolaires
- ✓ Personnes en formation universitaire ou professionnelle
- ✓ Personnes à handicap reconnu par la MDPH
- ✓ Encadrement nécessaire à leur pratique



**DÉSINFECTION DU MATÉRIEL** après chaque utilisation (barres, haltères, machines, poignées, manettes de réglage, consoles des appareils cardio...)



**DISTANCATION PHYSIQUE** 2 mètres entre les pratiquants, ainsi qu'entre pratiquant et coach



**PORT D'UN MASQUE OBLIGATOIRE** lors des déplacements dans la salle. On l'enlève pendant l'activité sportive. Coach, masque obligatoire, sauf s'il pratique en même temps

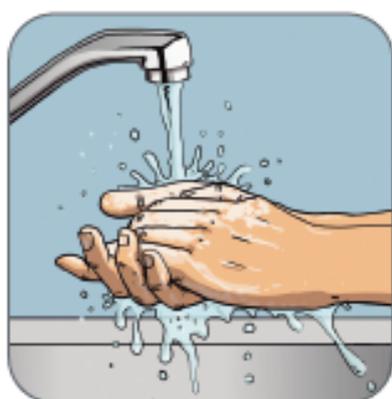


**PAS DE PARTAGE DE MATÉRIELS** (pas de pratique en alternance sur une même machine ou barre ou haltères)



**EN HALTÉROPHILIE**: 1 barre par athlète, possibilité de partager le même plateau en alternance mais chaque athlète passe sur sa barre

# Lavage des mains avec du savon



**1/ Mouiller abondamment**  
les mains.



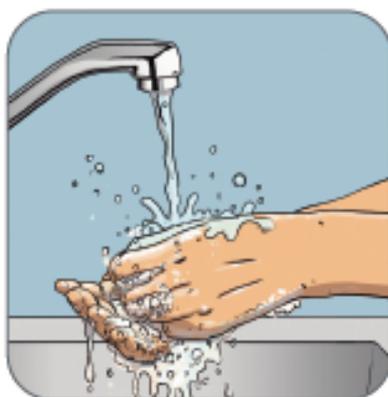
**2/ Appliquer le savon et frotter**  
paume contre paume.



**3/ Bien savonner** entre les doigts  
et sur le dos des mains.



**4/ Frotter au moins 30 secondes**  
en insistant sur le bord  
et le dos des mains,  
la paume, les pouces,  
les ongles et les poignets.



**5/ Rincer abondamment.**



**6/ Essuyer et sécher** les mains  
à l'aide d'un papier  
essuie-mains à usage unique,  
refermer le robinet  
avec le papier et le jeter.

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

**COVID-19**

## BIEN UTILISER SON MASQUE

### Comment mettre son masque



**Bien se laver  
les mains**



**Mettre les élastiques  
derrières  
les oreilles**

**ou**



**Nouer les lacets  
derrières  
la tête et le cou**



**Pincer le bord rigide  
au niveau du nez,  
s'il y en a un, abaisser  
le masque en dessous  
du menton et ne plus  
le toucher**

### Comment retirer son masque



**Se laver les mains  
et enlever le masque  
en ne touchant  
que les lacets  
ou les élastiques**



**Après utilisation,  
le mettre dans un sac  
plastique et le jeter**

**ou**



**s'il est en tissu,  
le laver à 60°  
pendant 30 min**



**Bien se laver  
les mains  
à nouveau**

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**





## RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES



- Équipement du personnel d'entretien : blouse à usage unique et gants de ménage.
- Pour limiter le risque de contact avec des surfaces contaminées, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (espaces de convivialité, rampes d'escalier, poignées de portes, boutons d'ascenseurs...). Les produits de nettoyage habituels peuvent être utilisés.

### ATTENTION !

#### Un risque peut en masquer un autre !

D'autres risques que le COVID-19 existent dans l'entreprise.

Les règles habituelles de santé et de sécurité pour les salariés sont de rigueur : protection contre les chutes, contre les agents chimiques dangereux, équipements collectifs et individuels, etc.

Ces risques peuvent même être accrus en raison de : nouvelles embauches, réaffectations, réorganisations du travail, surcharge de travail. Soyez vigilants !

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr) pour leur actualisation.



## RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES (SUITE)

- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :



Dans le cadre de bureaux partagés, des lingettes ménagères ou des produits ménagers compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs pour le nettoyage des claviers, souris, téléphones, terminal...



Rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique.



Laisser le temps de sécher.



Si un cas de COVID-19 est survenu sur le lieu de travail, aérer la pièce quand c'est possible. Attendre de préférence plusieurs heures avant de nettoyer les surfaces du poste occupé par le salarié malade (bureau, matériel informatique, téléphone, poignées de porte...). Utiliser pour cela des lingettes imbibées du produit de nettoyage habituel, en portant des gants de ménage. Laver ensuite les gants à l'eau et au savon, puis se laver les mains dès le retrait des gants.

- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés.

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr) pour leur actualisation.