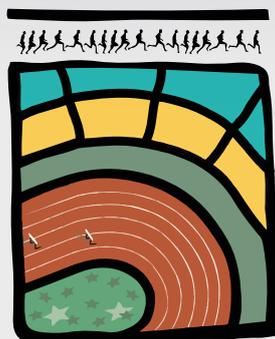




# ATHLETISME

## RECOMMANDATIONS AUX CLUBS

à partir du  
01 juillet 2020



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

## **Conditions de reprise de l'entraînement à partir du mercredi 1<sup>er</sup> juillet :**

**Pour mettre fin à la propagation du Coronavirus (Covid-19), il convient d'appliquer les gestes barrières suivants :**

1. Restez chez vous si vous êtes malade.
2. Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon.
3. Gardez entre vous une distance suffisante (1,5 mètre).
4. Limitez vos contacts physiques
5. Portez un masque bucco-nasal dans les transports en commun et dans les espaces publics fréquentés.

### **Les 6 règles d'or :**

1. Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains, ...)
2. L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
3. Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
4. 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 ;
5. Les contacts sociaux seront permis entre 15 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sous le même toit ;
6. Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum de 15 personnes, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc, ...).

### **Règles et recommandations de reprise :**

- Toutes les activités sportives (avec et sans contacts) sont autorisées quel que soit l'âge du participant ;
- Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination.
- Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact.
- Les toilettes, lavabos, vestiaires et douches sont accessibles, avec du savon ou gel hydro-alcoolique disponible. Les toilettes doivent être désinfectées en continu.
- Le défibrillateur est accessible. Indiquer la localisation de celui-ci.
- Les buvettes/caféterias peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur> .



- La salle de musculation est accessible selon les recommandations du protocole de reprise des activités fitness :  
[http://www.lbfa.be/web/sites/default/files//fichier/protocole\\_fitness.pdf](http://www.lbfa.be/web/sites/default/files//fichier/protocole_fitness.pdf)
- 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 ;
- Respect des recommandations générales :
  - o Respecter une distanciation sociale minimale d'1,5 m en dehors de toute activité physique pour les personnes de plus de 12 ans ;
  - o Tousser ou éternuer dans son coude et utiliser des mouchoirs à usage unique ;
  - o Se laver les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique avant et après l'entraînement ;
  - o Prévoir sa bouteille personnelle.
- L'ADEPS préconise maximum 4 groupes de 50 participants, idéalement toujours les mêmes, avec présence obligatoire d'un encadrant.
- L'encadrant qui supervise plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...).
- Lorsque la distanciation sociale ne peut être respectée, le port du masque est recommandé pour le personnel non sportif, d'entretien et extra-sportif, et ce, dans les lieux communs et sur les bords du terrain ;
- Port du masque :
  - o Le masque doit couvrir le nez et la bouche ;
  - o Le masque est fortement recommandé avant et après l'entraînement, dans l'enceinte du stade ainsi qu'aux abords de celui-ci ;
  - o Le masque est recommandé pour l'encadrant et les accompagnants.
  - o Pour le sportif, le port du masque varie selon l'intensité de l'activité :
    - Activité à faible ventilation : < 100 pulsations par minute : le masque est recommandé ;
    - Activité à haute ventilation : > 100 pulsations par minute : le masque n'est pas recommandé car il sera rapidement saturé en vapeur d'eau et perdra toute son efficacité. Il est recommandé de remettre le masque 10 – 15 minutes après la fin de l'activité.

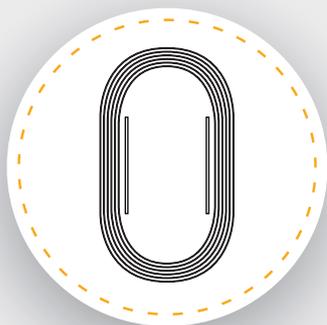
- Pour la gestion du matériel, il est recommandé :
  - o De privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
  - o De désinfecter le matériel sportif et non sportif (ex : interrupteurs) touché régulièrement avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% d'eau)
- Les rassemblements au-delà de 15 personnes sont interdits (=> règle d'or)
- Le gestionnaire veille à prévoir un affichage et effectuer un rappel régulier des mesures d'hygiène à respecter. Pour les enfants, il y a lieu de prévoir une distribution des consignes aux parents et encadrants ;

Dès le 1er août, si les conditions sanitaires le permettent, ce cadre de reprise sera encore élargi.

La L.B.F.A. reste bien évidemment à votre disposition par e-mail ([info@lbfa.be](mailto:info@lbfa.be)) et par téléphone (02/47.47.204).



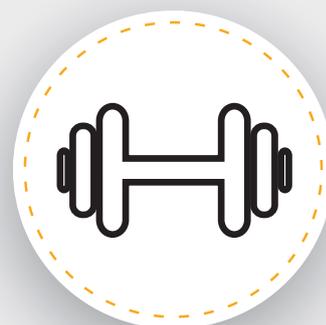
# A PARTIR DU 01 JUILLET MESURES DE BASE



Pratique à l'air libre avec et sans contacts.



Pratique indoor autorisée, en aérant au maximum le local.



Salle de musculation ouverte selon les recommandations du protocole de reprise des activités fitness.



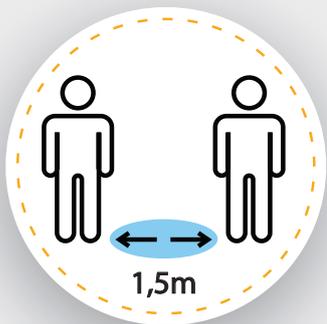
Buvettes/caféterias ouvertes selon les recommandations de l'Horeca.



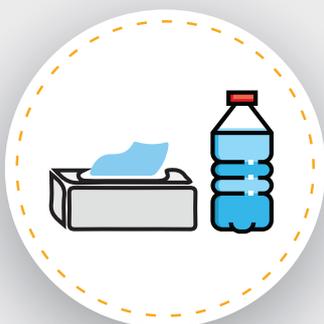
Toilettes, lavabos, vestiaires et douches accessibles avec du savon ou gel hydroalcoolique. Désinfection après chaque passage.



Défibrillateur accessible.



Distanciation sociale de minimum 1,5m en dehors de toute activité physique, pour les personnes de plus de 12 ans.



Tousser/éternuer dans son coude et utiliser des mouchoirs à usage unique. Utilisation de sa bouteille personnelle



Lavage des mains avant ET après l'entraînement.



# A PARTIR DU 01 JUILLET MESURES SPECIFIQUES



L'ADEPS préconise maximum 4 groupes de 50 participants, idéalement toujours les mêmes, avec présence obligatoire d'un encadrant.



Encadrant qui supervise plusieurs groupes : distance minimum de 5m ou matériel de protection (masque, visière, écran plexiglass,...).



Encadrant et accompagnant :  
masque recommandé.



Activité modérée  
(< 100 pulsations/min) :  
masque recommandé.



Activité intense  
(> 100 pulsations/min) :  
pas de masque.



Privilégier le matériel individuel  
avec désinfection avant et après  
usage avec une solution  
hydro-alcoolique.

# EMPLACEMENT DU DEFIBRILLATEUR



Emplacement du défibrillateur :

