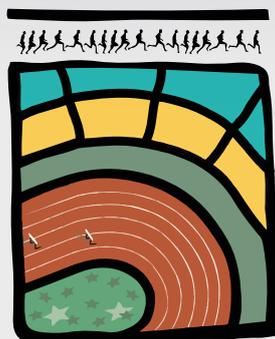




# ATHLETISME

## RECOMMANDATIONS AUX CLUBS

à partir du  
08 juin 2020



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

## **Conditions de reprise de l'entraînement à partir du lundi 8 juin:**

**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 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sous le même toit ;
6. Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc, ...).

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

- Pratique à l'air libre et indoor (en aérant au maximum le local) autorisée et sans contacts physiques.
- 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 et lavabos sont accessibles, avec du savon ou gel hydroalcoolique 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\\_final\\_fitness\\_phase\\_3.pdf](http://www.lbfa.be/web/sites/default/files//fichier/protocole_final_fitness_phase_3.pdf)
- Les vestiaires et les douches restent fermés.
- 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 hydroalcoolique avant et après l'entraînement ;
  - o Prévoir sa bouteille personnelle.
- L'ADEPS préconise maximum 4 groupes de 20 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,...).
- 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. L'accompagnant conduit le sportif à l'entraînement mais n'y assiste pas.
  - 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.
- Respect des distanciations sportives:
  - o Pour la course, une distance de minimum 10 mètres entre chaque athlète sera respectée en permanence ;
  - o Pour les sauts et les lancers, une distanciation de minimum 5 mètres sera respectée entre les athlètes en attente de sauter ou de lancer .
- Dans les situations d'entraînement, il est recommandé d'éviter :
  - o Les situations de face à face ;
  - o Les déplacements l'un derrière l'autre.



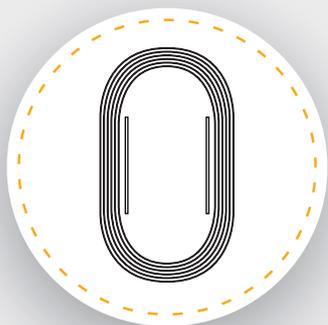
- Pour la gestion du matériel, il est recommandé :
  - o De privilégier le matériel individuel avec désinfection avant et après usage avec une solution hydro-alcoolique (70% éthanol 30% eau) ;
- Pas de contacts physiques avant, pendant et après l'activité.
- Les rassemblements au-delà de 20 personnes sont interdits.

Dès le 1er juillet, 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 08 JUIN MESURES DE BASE



Pratique à l'air libre et sans contacts physiques.



Pratique indoor autorisée, en aérant au maximum le local, et sans contacts physiques.



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



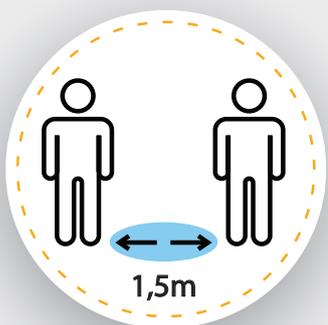
Buvettes/caféterias ouvertes selon les recommandations de l'Horeca.



Toilettes et lavabos accessibles avec du savon ou gel hydroalcoolique. Désinfection en continu des toilettes.



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 08 JUIN MESURES SPECIFIQUES



L'ADEPS préconise maximum 4 groupes de 20 participants, idéalement toujours les mêmes, avec présence obligatoire d'un encadrant.



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



Encadrant et accompagnant : masque recommandé.  
L'accompagnant conduit le sportif à l'entraînement mais n'y assiste pas.



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



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



Distanciation sportive courses : 10 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.



Distanciation sportive sauts : 5 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.



Distanciation sportive lancers : 5 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.



# A PARTIR DU 08 JUIN MESURES SPECIFIQUES



Pendant l'entraînement,  
éviter les situations de face  
à face et les déplacements  
l'un derrière l'autre.



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

# A PARTIR DU 08 JUIN INTERDICTIONS



Pas de contacts physiques  
avant, pendant et après  
l'entraînement.



Pas d'accès aux  
vestiaires.



Pas d'accès aux douches  
communes.



Les rassemblements  
au-delà de 20 personnes  
sont interdits.

# EMPLACEMENT DU DEFIBRILLATEUR



Emplacement du défibrillateur :

