

Plan de reprise d'activité ACB

1. Rappel des gestes barrières
2. Accès au stade et prise en charge des athlètes
3. Accès à la tribune + sanitaires
4. Accès à la piste
 - Gestion des groupes
 - Sprint
 - Saut
 - Demi fond
 - Lancer
 - Hors stade

1. Rappel des gestes barrières et consignes FFA



CORONAVIRUS, POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19

Adoptez les 10 gestes barrière



Lavez-vous très régulièrement les mains, toutes les heures avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique.



Évitez de serrer la main et de faire la bise.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en cas d'éternuement.



Ne prêtez pas les objets de la vie quotidienne (brosse à dents, téléphone...). Ne partagez pas la nourriture, les couverts, les ustensiles de cuisine.



Utilisez un mouchoir à usage unique, jetez-le dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.



Nettoyez régulièrement les objets et appareils que vous touchez (téléphone, poignée de porte).



Sans mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude (pas dans vos mains).



Maintenez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes qui toussent ou qui éternuent.



Évitez de vous toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche. Ce sont des portes d'entrée pour les virus et nos mains leurs transports en commun.



Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien. En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, contactez le SAMU (15).

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
0 800 130 000 (appel gratuit)

ATHLÈ

RÈGLES DE REPRISE D'ACTIVITÉ DES CLUBS FFA

A partir du 11 mai 2020



Évaluer le risque sanitaire local afin d'accueillir du public, les salariés et les bénévoles (possibilité de nettoyage, désinfection, ventilation du public, modalités d'affichage).



Établir un planning pour gérer le flux des personnes et organiser les espaces avec au maximum 4 groupes de 10 en même temps sur un stade.



Limiter les réunions du club en présentiel en privilégiant les visio-conférences.



Négocier auprès des institutions locales la privatisation du stade pendant les créneaux d'entraînement.



Informez préalablement et régulièrement les adhérents sur les conditions sanitaires des activités du club. Former et informer également l'encadrement des règles à appliquer.



Proposer des pratiques encadrées avec un **maximum de 10 personnes** (encadrement compris) en respectant la distanciation physique et sans contact entre les groupes.



Proscrire la séance en peloton. Les courses doivent se faire individuellement ou de front avec un couloir d'écart.



Mettre à disposition du **gel hydroalcoolique.** Réguler l'utilisation des sanitaires et aérer les sanitaires 24h/24h.



Faire respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne.



Affecter du matériel par groupe d'entraînement. En cas de matériel commun, nettoyer puis suivre la procédure de désinfection du matériel avant rangement.



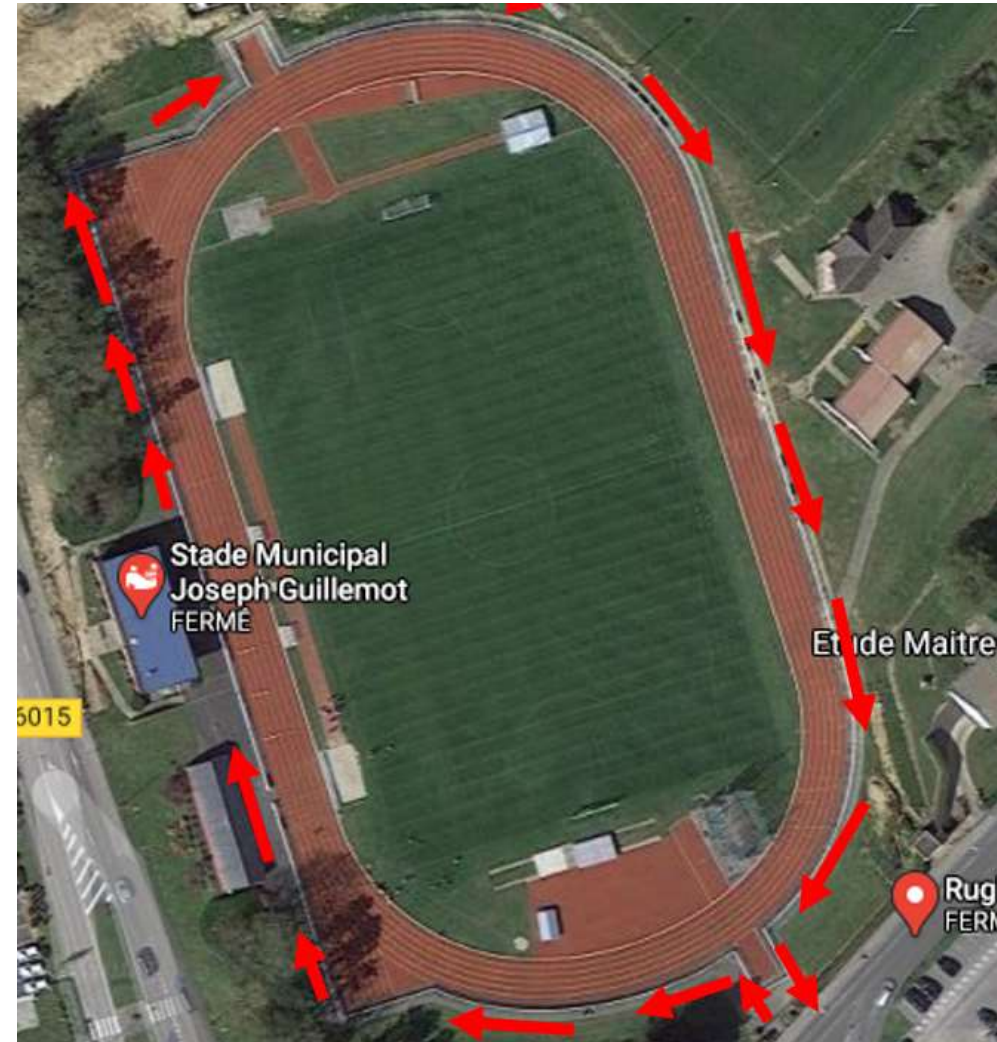
Réserver exclusivement la manipulation du matériel commun (lattes, plots...) **à l'entraîneur**



Interdire l'accès aux vestiaires ainsi qu'aux salles de musculation couvertes. Inciter les pratiquants à prendre une douche chez eux.

2. Accès au stade et prise en charge

1. Le sens de circulation pour l'accès aux entraînements pour les accompagnants et athlètes est prévu dans le sens horaire.
2. Les athlètes sont pris en charge par le coach dans les tribunes, pas d'accompagnants dans les tribunes.
3. L'accès à la tribune se fait par le côté « arrivée ».



3. Accès à la tribune + accès sanitaires

1. L'accès à la tribune se fait par le côté « arrivée »
2. L'athlète pose son sac entre deux repères oranges et garde un minimum de deux espaces avec son voisin
3. Il sort de la tribune côté club house pour se rendre sur la piste (repère orange)



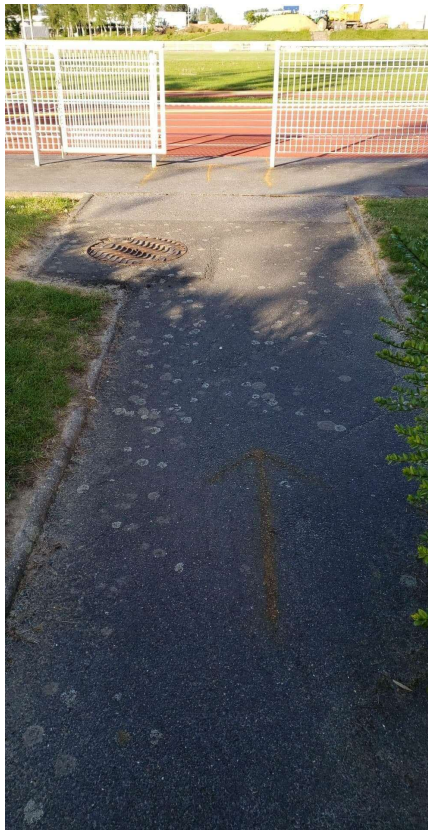
Accès sanitaires

- L'athlète sort de la piste côté « arrivée »
- Se rend aux toilettes
- Retourne sur la piste après s'être lavé les mains en contournant la tribune
- Entre sur la piste côté club house

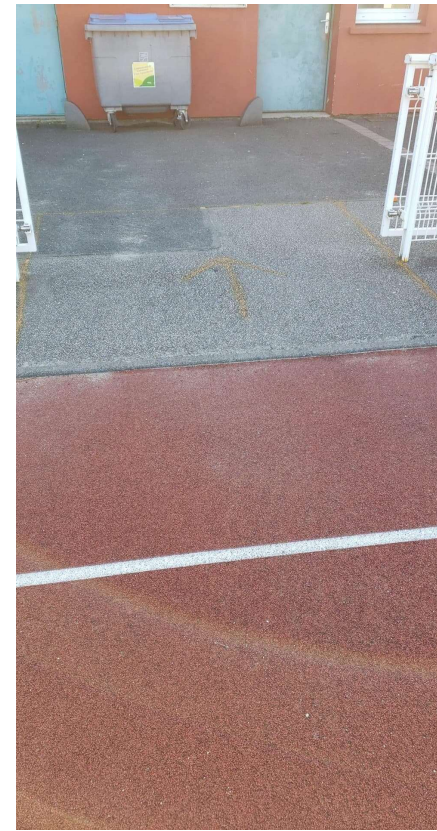


4. Accès à la piste

Dans tous les cas et pour tous les groupes, l'accès à la piste se fait côté club house



Dans tous les cas et pour tous les groupes la sortie de la piste se fait côté « arrivée »



4. Gestion des groupes

1. Matériel

a) Début de séance

- le coach se désinfecte les mains au gel hydroalcoolique avant la distribution du matériel
- L'athlète attend au niveau du marquage au sol orange devant le local à matériel
- le matériel est propre à l'athlète pour toute la séance (si ce n'est pas cas le matériel doit être désinfecté par le coach avant chaque rotation)

b) A la fin de chaque entrainement le matériel devra être désinfecté par le coach avant d'être rangé dans le local



NB : les déchets de désinfection seront mis dans un sac poubelle fermé et jeté dans le container devant les vestiaires

Sprint-haies

1. Échauffement

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

2. Séance

- Le coach définit le couloir pour chaque athlète avec son matériel en respectant la règle FFA un couloir sur deux
- Pour les haies, il donne les consignes d'inter distance (l'athlète place ses haies) en fonction de la séance (le matériel doit être individuel ou désinfecté)

3. Récupération

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse



Sauts (hors hauteur et perche)

1. Échauffement

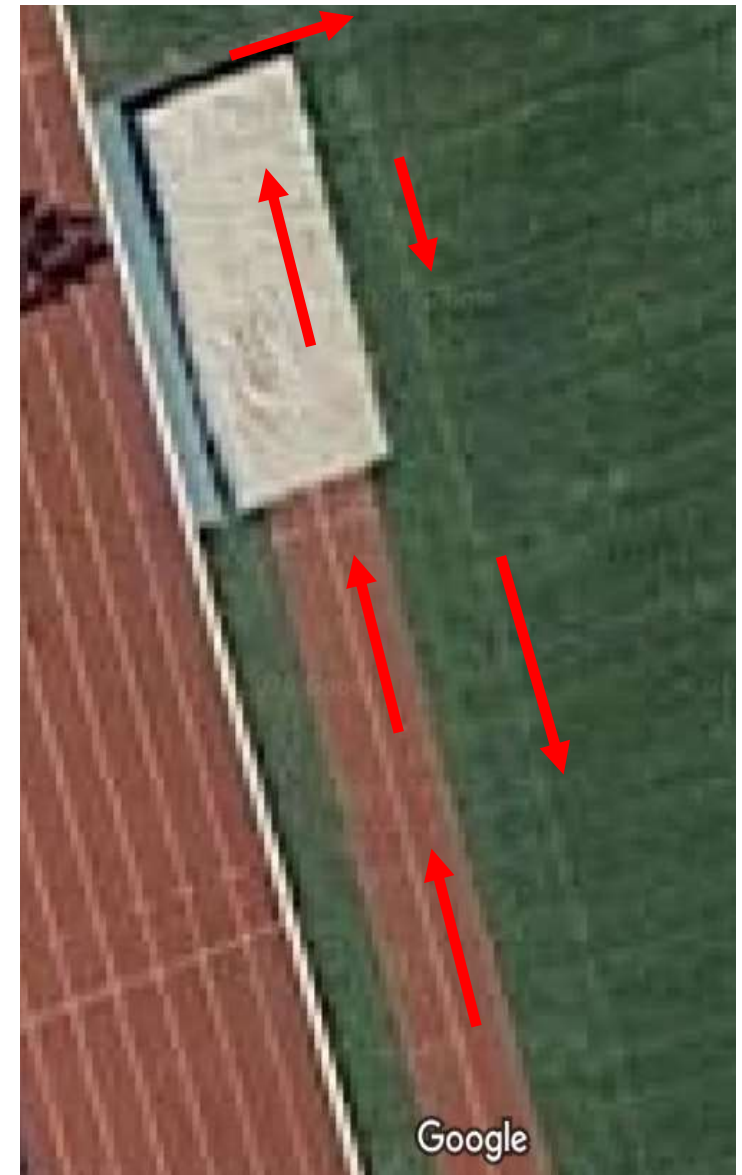
- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

2. Séance longueur

- Le coach est le seul habilité à se servir du râteau pour déplacer le sable
- Il marque avec du scotch ou à la craie une zone d'attente >1,50m en file indienne et un sens de circulation vers la fin du sautoir et le retour par l'engazonné

3. Récupération

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse



Demi-fond

1. Échauffement

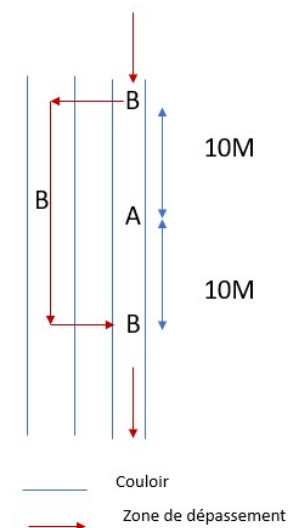
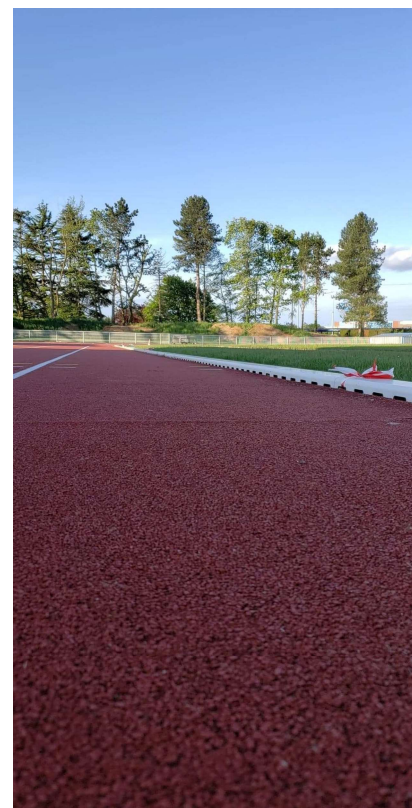
- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

2. Séance

- Le coach place les athlètes sur un point de rubalise qui sera leur point 0
- En cas de besoin de dépassement (non respect des 10m) l'athlète B se déporte vers le couloir 3 et dépasse A. Quand B est à plus de 10m A signale le rabatement possible (repère rubalise tous les 10m)

3. Récupération

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max(respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse



Lancers

1. Échauffement

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

2. Séance (hors javelot)

- Un sens de circulation est réalisé par le coach
- Une zone d'attente de lancer avec des inter distances >1,50 est tracée sur l'élan de javelot
- Le matériel est propre a chaque athlète (si ce n'est pas le cas les engins devront être désinfectés à chaque rotation)
- Il marque avec du scotch ou à la craie une zone d'attente >1,50m en file indienne et un sens de circulation vers la fin du sautoir et le retour par l'engazonné

3. Récupération

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse (respecter 1 couloir sur 2)



Hors stade

1. Échauffement

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

2. Séance

- Le coach place les athlètes sur un point de rubalise qui sera leur point 0
- En cas de besoin de dépassement (non respect des 10m) l'athlète B se déporte vers le couloir 3 et dépasse A. Quand B est à plus de 10m A signale le rabatement possible (repère rubalise tous les 10m)

3. Récupération

- Le tour de la piste se fait de front en groupes de 3 athlètes max (respecter 1 couloir sur 2)
- Espacement obligatoire de 10m entre chaque groupe avec les repères de rubalise posés sur la lisse

