

Mesures générales de reprise des entraînements
Des gymnastes inscrits sur les listes mentionnées
à l'article L. 221-2 du code du sport
Dans le contexte du déconfinement

Dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire lié au Covid-19, la pratique sportive autorisée reste très réduite et encadrée.

Par dérogation aux mesures générales, le décret n°2020-548 du 11 mai 2020 permet la reprise de l'entraînement pour les sportifs inscrits sur les listes mentionnées à l'article L.221-2 du code du sport, dans les établissements couverts et de plein air.

En application de l'instruction n°DS/DS2/2020/69 du 11 mai 2020, les présentes mesures fixent le protocole médical et sanitaire indispensable à la reprise des entraînements.

1. Principes généraux :

- Limitation des clusters (taille de groupe et entourage quotidien),
- Adaptation des entraînements : Modalités d'adaptation des entraînements préalablement définies et annoncées (Échauffement, passage aux agrès, ...), port de masque pour l'entraîneur, lavage des mains, problématique de la magnésie (sac à magnésie individuel), problématique de la désinfection du matériel, problématique de l'éducation des gymnastes.
- Adaptation du mode de vie en dehors de l'entraînement : éducation à la limitation des interactions sociales multiples et aux interactions sociales sans contact physique.

2. Eléments de contexte :

La majorité des disciplines gymniques sont des activités sans contact avec d'autres athlètes (GAF, GAM, TRA, TUM) ou sont adaptables pour une reprise sans contact strict (Aérobic, GR, Gac).

Les différentes disciplines se pratiquent en gymnase dont les volumes sont importants par rapport au nombre d'occupants.

Les installations sportives seraient réservées exclusivement aux quelques gymnastes et entraîneurs autorisés pour limiter le risque d'importation du virus dans la salle.

Dans toutes les disciplines un échauffement peut être réalisé en extérieur pour réduire encore le temps d'activité à haut volume respiratoire dans un même espace.

La majorité des disciplines sont à composante aérobie de faible à modérée et les passages peuvent se faire en respectant les mesures de distanciations.

Les caractéristiques des entraînements (intermittents) rendent aisée la mise en œuvre du lavage des mains régulière.

3. Bilan médical avant reprise :

Avant toute reprise, les sportifs inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du code du sport devront bénéficier d'un bilan médical de pré-reprise comportant un bilan général et un bilan cardiologique (ECG au minimum), tel que défini dans le guide « Recommandations sanitaires pour les sportifs professionnels et SHN » publié par le Ministère des Sports. Le résultat de ce bilan devra être transmis au médecin fédéral de la Fédération Française de Gymnastique.

Tous les gymnastes bénéficieront d'une reprise progressive et adaptée tenant compte de la baisse d'activité physique prolongée au cours du confinement. **Cette reprise progressive sera facilitée par l'absence d'échéances compétitives à proximité et semble donc réaliste.**

4. Information des gymnastes :

Avant la reprise, une information sur les risques de transmission du COVID et ses conséquences ainsi que sur l'application des mesures barrières dans l'environnement sportif et en dehors de celui-ci leur sera apportée oralement par leur entraîneur qui s'appuiera sur les recommandations indiquées dans les guides ministérielles.

Les notions pratiques de lavage de main, d'espace propre et d'espace à risque leur seront enseignées.

5. Déclaration des gymnastes et entraîneurs :

Une déclaration de choix éclairé du gymnaste ou de ses représentants légaux (pour les mineurs) de vouloir reprendre les entraînements en connaissance du risque faible mais non nul, (compte tenu du manque de sensibilité des tests et de la notion de porteurs asymptomatiques) sera demandée avant la reprise.

Cette déclaration engagera le gymnaste à respecter les mesures barrières dans le cadre de l'entraînement, mais également dans sa vie quotidienne (avec une demande de restriction volontaire du cercle relationnel plus ou moins serrée en fonction des calendriers compétitifs, des déplacements limités et adaptés).

Le gymnaste s'engagera à déclarer le plus précocement possible tout symptôme compatible avec un COVID ou tout contact proche avec un malade COVID au médecin et à ne pas se présenter dans la salle dans ce cas.

Les entraîneurs signeront le même type de déclaration.

6. En cas de gymnaste ou d'entraîneur suspect d'une contamination par le virus ou dont un proche serait suspect de la contamination par le virus

Le gymnaste sera exclu de l'entraînement jusqu'à avis médical. Le gymnaste sera soumis aux mesures générales préconisées pour la population.

7. Respect des mesures barrières :

7.1. Taille des groupes/ distanciation :

La doctrine nationale sera appliquée. Elle sera à réévaluer en fonction de la taille et volume de la salle, du nombre d'agrès ou d'ateliers, des possibilités d'aération pour respecter les mesures de distanciation recommandées dans le cadre d'une activité sportive.

La composition des groupes dans chacune des structures (dirigeants, entraîneurs et athlètes) et des horaires d'entraînement des groupes devra être soumise à la Direction Technique Nationale. Une feuille de présence devra être tenue à jour pour chacun des entraînements. Cette feuille de présence sera transmise de manière hebdomadaire à la Direction Technique Nationale qui la tiendra à disposition du médecin fédéral. La gestion des présences au sein de la structure facilitera la prise de mesures en cas de contamination.

7.2. Lavage des mains :

Un lavage des mains au savon ou SHA sera systématique avant l'entrée dans la salle spécialisée. Puis en fin d'entraînement.

Ce lavage des mains sera renouvelé régulièrement en cours d'entraînement. Sa fréquence sera en fonction de l'organisation de la séance (passage d'un seul ou de plusieurs gymnastes par agrès) et de la capacité des gymnastes à ne pas porter les mains au visage jugée par l'entraîneur. Pour les gymnastes utilisant de la magnésie, l'utilisation du Soluté Hydroalcoolique (SHA) durant l'entraînement est non recommandée car inefficace (privilégier le lavage au savon).

7.3. Tenues

Il sera exigé une tenue par entraînement en se présentant idéalement directement en tenue dans la salle. (Interdire l'utilisation des vestiaires. Si l'accès à la salle se fait obligatoirement par le vestiaire, organiser la circulation comme il est préconisé dans le guide « Equipements sportifs »).

Il est impératif de limiter au strict nécessaire l'entrée d'affaires personnelles dans la salle (maniques, survêtement, serviette, gourde,) qui devront trouver un (ou des) espace(s) dédié(s) par gymnaste.

Avant la reprise, les consignes de lavage des tenues seront données oralement aux gymnastes. Il est recommandé le lavage du linge par un cycle de lavage de 30° à 60° minimum après chaque entraînement selon les préconisations du Haut Conseil de Santé Public du 24/04/2020 (chapitre 7, Annexe HCSS, Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive).

7.4. Gymnastes et masques :

Pendant leurs entraînements, il n'est pas envisagé de rendre obligatoire le port du masque pour les gymnastes.

En dehors des entraînements, les gymnastes suivront les préconisations réglementaires concernant le port du masque.

7.5. Entraîneurs et parade :

Les entraîneurs porteront un masque. Les parades seront proscrites à l'exclusion des interventions de sécurité. En cas de réalisation d'une parade : lavage des mains par l'entraîneur et changement de tee-shirt avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste.

7.6. Matériel / Recommandations :

- Nettoyage quotidien du matériel gymnique. (Afin de dépasser les difficultés relatives à l'utilisation des praticables au regard des réserves émises sur les moquettes, ils ne seront utilisés que recouverts de tapis individuels ou de tapis de réception dans les diagonales. Cette disposition permettra d'éviter tout contact avec la moquette et d'autoriser le nettoyage selon les normes prévues dans les recommandations ; cette même disposition s'appliquera pour les fosses creuses ou pleines).
- Bionettoyage des engins en GR après chaque exercice de groupe (dès lors que la pratique collective sera autorisée).
- Matériel individuel nominatif (Tapis de sol, Engins de GR, rouleaux, élastiques, TRX...) avec bionettoyage à la fin de chaque entraînement.

Les rares exercices nécessitant une proximité du visage avec ces surfaces seront proscrits (en l'absence d'utilisation de sur tapis nominatifs pour les praticables).

8. Transports

Dans le cas où le transport des gymnastes organisé par la structure dans un véhicule privé s'imposerait, les dispositions du point IX de l'article 6 du décret n° 2020-548 du 11 mai 2020 s'appliqueront. Pour rappel, le point IX de l'article 6 du décret n° 2020-548 du 11 mai 2020 énonce les obligations suivantes :

- Un affichage à l'intérieur du véhicule rappelle les mesures d'hygiène et de distanciation sociale visible pour les passagers,
- Aucun passager ne doit s'asseoir à côté du conducteur,
- Un seul passager est admis,

- Les passagers doivent porter un masque,
- Le conducteur porte un masque sauf s'il est séparé des passagers par une paroi transparente fixe ou amovible.