

# Club d'Ultimate des Gônes

## Protocole Sanitaire pour les entraînements

### Saison 2020-2021



**Version 28 septembre 2020**

Ce document synthétise les mesures sanitaires à prendre avant, pendant et après les entraînements. Dans tous les cas, il faut se référer et respecter le protocole de reprise des activités d'entraînement du Flying Disc dans les clubs (version du 27 Août 2020) de la FFFD.

#### **Avant l'entraînement**

1. Respecter les gestes barrières en venant à l'entraînement : port du masque, lavage de mains régulier (surtout avant de venir à l'entraînement), ne pas se saluer en se serrant les mains ou en se faisant la bise, garder les distances de sécurité (minimum 2 mètres).
2. Venir avec un t-shirt ou chasuble noir/sombre et blanc/clair. Les chasubles du club ne seront pas apportées afin d'éviter les échanges.
3. Nettoyer son disque personnel avant chaque entraînement si l'on vient avec.
4. Le matériel personnel ne doit pas être mis en contact avec celui de quelqu'un d'autre.
5. Le Club **ne demande pas** d'attestation sur l'honneur de reprise d'activité, comme proposé par la FFFD.

#### **Avant l'arrivée du sac d'entraînement**

6. Se changer à l'extérieur (pas dans un vestiaire) ou venir déjà changé. Si possible, se laver les mains avant l'arrivée sur le terrain.
7. Garder les distances de sécurité avec les autres personnes présentes.
8. Les disques personnels peuvent être utilisés. Penser à les nettoyer régulièrement, surtout avant l'entraînement. Le mieux est d'attendre le sac d'entraînement et de ne pas utiliser son disque personnel.

#### **A l'arrivée du sac d'entraînement**

9. Tout le monde range ses disques personnels dans son sac. Les disques d'entraînement sont utilisés. Ces disques sont, au préalable, immobilisés sept jours dans un sac étanche après chaque utilisation pour désinfection.
10. Tout le monde se lave les mains au gel hydroalcoolique ou au savon, dans le respect des règles sanitaires. Lavage de mains obligatoire. Le sac d'entraînement contient une bouteille de gel hydroalcoolique qui sera remplie régulièrement.

## **Pendant l'entraînement**

11. Une fiche de présence sera tenue, afin de savoir quelles personnes étaient présentes à chaque entraînement et pour déterminer avec qui elles étaient en contact.
12. Utiliser des t-shirts ou chasubles individuelles pour l'entraînement, les chasubles collectives ne seront pas mises à disposition. Prévoir en conséquence 1 Tshirt clair et 1 Tshirt sombre.
13. Sur le terrain d'Ultimate, l'activité peut se dérouler comme d'habitude en évitant ou en adaptant les gestes rituels ou sociaux non indispensables : pas de checks, pas de cris de ralliement, huddle plus large (distance d'au moins 2 mètre entre chaque personne), distance de 2 mètre minimum sur la side line et lors du pull.
14. Effectuer le compte à voix basse, ne pas crier ou parler à voix haute sur l'adversaire.
15. Faire au mieux pour éviter de se toucher le visage. Utiliser des serviettes individuelles, bandeaux ou autres.
16. Ne pas laisser de déchets sur le terrain. Prévoir un sac (ou autre chose de similaire) pour mettre ses déchets et éviter qu'ils soient en contact avec d'autres personnes.

## **A la fin de l'entraînement et en dehors**

17. Les disques d'entraînement doivent être remis dans le sac d'entraînement. Ils ne seront utilisés que sept jours plus tard, lors du prochain entraînement du même créneau. Ils seront donc immobilisés plus de quatre jours pour désinfection.
18. Chaque personne ressentant un des symptômes évocateurs de COVID 19 (notamment, fièvre supérieure à 38°C, fatigue, toux sèche) ou l'ayant contracté doit obligatoirement se signaler à l'un ou l'une des membres du bureau. Cette personne peut, si elle le souhaite, garder son anonymat au reste du club. Cela permettra de prévenir les personnes avec lesquelles elle aurait été en contact.
19. Toute personne ressentant un des symptômes de COVID 19 ou l'ayant contracté doit s'isoler et consulter son médecin traitant avant d'envisager une potentielle reprise et informer un ou une membre du bureau de la suite des événements.
20. En cas d'infection au COVID 19 par une personne présente lors de l'entraînement, la fiche de présence contenant NOM, Prénoms, Téléphone et adresse e-mail des participants sera remise aux organismes sanitaires compétents.



## **Protocole de reprise des activités d'entraînement du Flying Disc dans les clubs 27 Aout 2020**

Ce protocole ne peut être mis en œuvre qu'en cas d'accord préalable d'utilisation de l'espace public par la collectivité territoriale, propriétaire de l'équipement sportif. Sa mise en application nécessite de tenir compte des restrictions locales spécifiques.

Les clubs sont appelés à repenser le déroulement de leurs activités pour mettre en œuvre les recommandations suivantes :

### **1. Mettre en place les conditions d'application d'un filtre à la participation aux entraînements**

+ Pour limiter les risques de contamination en interdisant l'accès aux activités aux personnes présentant des symptômes figurant sur *la liste des symptômes évocateurs de COVID* ([cf. annexe 1](#)) ou ayant été en contact avec une personne infectée.

+ Pour adapter les conditions de reprise par les licenciés, en fonction de leur statut vis-à-vis de l'infection pour le COVID, détaillées dans *les conditions médicales de reprise COVID* ([cf. annexe 2](#)).

+ Pour informer et responsabiliser les licenciés sur les comportements et mesures susceptibles de limiter l'infection lors de la pratique.

Cette démarche, qui repose sur l'**auto-diagnostic** et la **responsabilité individuelle**, est matérialisée par la production d'une *attestation sur l'honneur de reprise d'activité* à remettre par chaque licencié ou son représentant légal au président du club ([cf. annexe 3](#)).

### **2. Adapter la pratique et ce qui l'entoure**

#### **▪ Dans le respect des gestes barrière :**

+ Sur le terrain d'Ultimate ou sur les parcours de Disc Golf, l'activité peut se dérouler comme d'habitude en évitant ou en adaptant les gestes rituels ou sociaux non indispensables (checks, cris de ralliement, huddle...).

En dehors de ces temps d'activité physique et de récupération, le port du masque est obligatoire dans les infrastructures couvertes et de plein air.



+ Sur la side line ou en attente du lancer des autres joueurs au Disc Golf, un écart de 2 mètres doit être maintenu entre les joueurs.

+ En Indoor les entraîneurs doivent porter un masque et se tenir à 2m des joueurs, en Outdoor le port du masque est conseillé quand les conditions, en particulier météorologiques, le permettent et une distance de 2m doit être respectée avec les joueurs.

+ Une attention doit être portée :

- au risque de création de regroupement lié aux entraînements (sur les parkings, sanitaires, etc.),

- au risque de brassage de plusieurs groupes d'entraînement qui pratiquent sur le même créneau aux mêmes heures ou sur des créneaux qui se suivent immédiatement.

Ces situations à risque doivent être gérées en fonction des contraintes locales (par exemple sens de circulation, léger décalage des créneaux de chaque groupe, etc.).

+ Les vestiaires peuvent être utilisés à condition :

- de respecter une jauge de personnes présentes permettant la mise en place des gestes barrières pour les personnes et l'absence de contact des affaires personnelles,

- que les locaux soient régulièrement et largement aérés,

- que chaque personne présente porte un masque et respecte une distanciation physique de 1 mètre.

+ Le public et les bénévoles doivent porter un masque dans les infrastructures couvertes et de plein air.

#### ▪ **Dans le respect des mesures sanitaires :**

⇒ Pour éviter la contamination directe (entre personnes)

+ Les participants à l'activité doivent se laver les mains à l'eau et au savon puis les essuyer avec une serviette individuelle ou jetable ou les désinfecter avec du gel hydro alcoolique dans le respect des règles sanitaires ([cf. annexe 4](#)).

+ Toutes les mesures doivent être prises pour éviter la diffusion des fluides corporels potentiellement contaminant :

- éviter se toucher le visage (une réflexion individuelle doit être menée pour éviter en particulier ce type de geste lié à l'essuyage de la sueur : port d'un bandeau, usage de serviette individuelle, etc.),

- si le visage est touché, se désinfecter à nouveau les mains,

- se moucher dans un mouchoir jetable immédiatement jeté,

- ne pas cracher,

- tousser ou éternuer dans son coude.



⇒ Pour éviter la contamination indirecte (par l'intermédiaire d'objets)

+ Le port de gants est interdit.

+ Le matériel sportif individuel (disques de Disc Golf) et les affaires personnelles ne doivent pas être en contact avec ceux des autres personnes, ni échangés, ni prêtés

+ La désinfection des frisbees et du matériel sportif partagé peut se faire suivant 4 procédés :

- eau savon puis séchage avec serviette jetable,
- eau savon puis séchage air libre,
- solution spécifique validée virucide,
- immobilisation 4 jours du/des disques dans un sac étanche.

+ Les chasubles doivent être individuelles ou lavées après chaque séance.

Quand le matériel commun est partagé entre plusieurs groupes il paraît judicieux de mettre en place des outils de traçabilité de la désinfection.

+ Une réflexion doit être menée et doit aboutir à la mise en place d'une procédure pour l'élimination des déchets potentiellement contaminés (masque, lingette désinfectante, serviette jetable) pour protéger les licenciés et les personnes chargées du ménage des infrastructures (sac étanche fermé par exemple, [cf. annexe 5](#)).

**3. Mettre en place des outils de traçabilité des personnes présentes** (joueurs, encadrants, bénévoles)

**4. Mettre en place l'ensemble de ces mesures relève de la responsabilité du président de chaque club.**

La désignation d'un « délégué COVID » permettra :

- d'attirer l'attention sur ces adaptations de pratique,
- de centraliser les informations concernant l'évolution des protocoles et de s'assurer de sa mise en pratique,
- de coordonner l'ensemble des tâches à mener dont celle de tenir à disposition des autorités les listes de traçabilité des présents ([cf. annexe 6](#)).



## Annexe 1 : Liste des symptômes évocateurs de COVID 19

- fièvre
- toux sèche
- fatigue
- courbatures
- maux de gorge
- diarrhée
- conjonctivite
- maux de tête
- perte de l'odorat ou du goût
- éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils



## **Annexe 2 : Conditions médicales de reprise COVID 19**

- les personnes ayant contractés le COVID 19 (test positif, présence de symptômes, images radiologiques) doivent consulter leur médecin traitant avant de reprendre une activité physique,
- les personnes ayant un des symptômes évocateurs de la liste doivent s'isoler et consulter leur médecin traitant avant la reprise,
- les personnes ayant été en contact avec un cas confirmé de COVID 19 doivent se faire tester en lien avec leur médecin traitant ou l'ARS.



### Annexe 3 : Attestation sur l'honneur de reprise d'activité

Nom et prénom :

Pour les mineurs nom du représentant légal :

S'engage à prendre toutes les précautions nécessaires à sa protection et celle des autres personnes participant aux activités du club, notamment :

- **ne pas pratiquer en présence d'un des symptômes de la liste des symptômes du COVID19 :**

- fièvre
- toux sèche
- fatigue
- courbatures
- maux de gorge
- diarrhée
- conjonctivite
- maux de tête
- perte de l'odorat ou du goût
- éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils

- **tenir compte des conditions de reprises définies dans *Les conditions médicales de reprise COVID 19***

- Les personnes ayant contracté le COVID 19 (test positif, présence de symptômes, images radiologiques) doivent consulter leur médecin traitant avant de reprendre une activité physique
- Les personnes ayant un des symptômes évocateurs de la liste doivent s'isoler et consulter leur médecin traitant avant la reprise
- Les personnes ayant été en contact avec un cas confirmé de COVID 19 doivent se faire tester en lien avec leur médecin traitant ou l'ARS et ne doivent pas pratiquer avant un avis médical

- **avoir lu les protocoles sanitaires de reprise et s'engager à les respecter**

- **avoir pris note de la recommandation ministérielle de tracing de l'application smartphone Stop Covid.**

Fait à

Le

Signature





## Annexe 4 : Protocole du lavage des mains



COVID-19

### ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



**30**  
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains, paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts et les ongles



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  
(INFORMATION IN FRENCH)



**0 800 130 000**  
(toll-free)

W-0311-001h2003 - 27 mars 2020

## Annexe 5 : Comment jeter masque, lingette et serviette jetable

### LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune»** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

