



Saison 2020 – 2021

Aubrière, Association Culturelle et d'Animation de Fondettes

Protocole sanitaire

*Guide relatif au fonctionnement des activités
bien être et fitness*



Le présent protocole définit les conditions dans lesquelles les adhérents et intervenants peuvent accéder aux installations et pratiquer leurs activités bien être et fitness.

Durée des mesures : jusqu'à nouvel ordre. La situation sera régulièrement évaluée afin d'adapter le cas échéant le cadre d'organisation des activités en collaboration avec la ville de Fondettes.

► **NB** : Le présent protocole a été élaboré avec comme support les divers documents officiels de l'état et notamment du ministère des sports.

PRECONISATIONS COMMUNES

- Ne pas être dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 14 jours ;
- Être dans un bon état de santé général ;
- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois consulter un médecin avant la reprise de mon activité ;
- Ne pas avoir des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), ces symptômes ont pris fin depuis 48h minimum.

→ **En lien avec le référent des activités bien être et fitness, chaque intervenant sera responsable du bon suivi des règles sanitaires et se devra de les respecter. Par ailleurs les intervenants sont désignés référents COVID19 de leur activité.**

Conduite à tenir lors d'une suspicion ou d'un cas avéré de covid-19

- Tout symptôme évocateur d'infection COVID-19 constaté par l'encadrement doit conduire à son isolement et au port d'un masque. En cas de doute sur les symptômes, une prise de température peut être réalisée par la personne chargée du suivi sanitaire, l'intervenant ou le référent des activités.
- Tout symptôme évocateur chez un encadrant ou une personne participante donne lieu à l'isolement de cette personne et à un retour à son domicile.

MESURES DE PRÉVENTION

Vérifier avant chaque journée l'absence de symptômes : fièvre $\geq 38^\circ$, courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. **Aux moindres symptômes, ne prendre aucun risque, rester chez soi, et consulter un médecin.**

○ **Port du masque** : Il est obligatoire pour tous à partir de 11 ans dans les locaux. Cependant, il n'est pas obligatoire pendant la pratique de l'activité. Il devra être enlevé seulement en arrivant dans sa zone de pratique. **NB** : Aucun masque ne sera fourni par l'Aubrière pour les pratiquants. En revanche ils seront fournis pour les intervenants.

○ **La distanciation physique est obligatoire** : 1m minimum entre chaque personne, **4m²** par pratiquant en **statique** (pilate, yoga ...), **2m minimum** entre chaque pratiquant en **dynamique** (circuit training, zumba ...) et **1 mètre carré par baigneur**.

→ Correction des postures : chaque intervenant se devra de demander l'autorisation à l'adhérent, se désinfecter les mains et porter un masque.

○ **Lavage ou désinfection des mains** obligatoire avant et après chaque activité ainsi qu'en cas de passage aux sanitaires.

NB : L'association mettra à disposition du gel hydroalcoolique.

○ Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.

○Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter.

NB : L'association mettra à disposition des mouchoirs à usage unique.

○Eviter de se toucher le visage.

○Saluer sans serrer la main et sans embrassades.

○Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement.

○L'échange ou le partage d'effets personnels doit être proscrit.

○**Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical.** Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre). Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine.

MATERIEL ET EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

○ A préparer dans son sac de sport :

- Chaussures de sport et d'intérieur (à mettre sur place) ;

- Tapis de gym (*yoga, sophrologie, pilates, gym, lia, cardio fit, circuit training, stretching*) ;

- Matériel spécifique selon l'activité (défini avec l'intervenant en cours de saison) ;

- Bouteille d'eau ;

- Mouchoirs en papier.

NB : Se mettre en tenue de sport avant l'arrivée sur site. Aucun vestiaire ne sera accessible.

→**Lavage des tenues de sport et des masques obligatoirement avant la prochaine séance.**

○Prêt de matériel :

L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée. A défaut, le matériel prêté par l'association devra être systematiquement désinfecté par le pratiquant avant et après chaque utilisation. En cas d'incapacité à désinfecter le matériel il sera alors isolé pendant 24 heures minimum avant réutilisation.

Chaque intervenant devra prendre en compte le temps de préparation, de nettoyage et ainsi anticiper sur les horaires de séances (début et fin).

LES LOCAUX

○Les fenêtres et portes seront ouvertes le plus fréquemment possible à minima à chaque fin de session de nettoyage afin d'augmenter la circulation de l'air.

NB : L'utilisation de la climatisation sera proscrite.

○Mise en place d'un sens de circulation.

NB : Privilégier les échanges à l'extérieur des bâtiments à la fin des séances. Eviter un maximum les rassemblements !

○Circulation et pratique interdite des activités en chaussettes (hors sur son propre tapis de gym).

○Chaque salle se verra aménagée avec du gel hydroalcoolique, des mouchoirs à usage unique, des poubelles, des essuies tout, du produit désinfectant, une trousse à pharmacie ainsi qu'un thermomètre frontal.

○L'association mettra à jour chaque semaine son affichage réglementaire et obligatoire.

○**Les cahiers d'effectifs seront à remplir obligatoirement à chaque séance et par l'intervenant exclusivement !**

Le stylo prévu à cet effet devra être désinfecté avant et après utilisation.

Toute personne non inscrite sur les cahiers d'effectifs se verra interdire l'accès au cours refusé ! Seules les personnes ayant un coupon (disponible à l'accueil) pourront accéder aux essais !

○Effectif maximal

	Salle Petrucciani	Salle Villeret	Gymnase St Martin	Salle L. Sonzay	VRF	Piscine Domitys
Cours statique	30	20	20	20	20	-
Cours dynamique	25	15	15	15	-	10

○Rappel des distances concernant les gestes barrières pendant l'activité :

- En statique : 4m2 entre chaque pratiquant ;
- En dynamique : 2m entre chaque pratiquant ;
- Piscine : 1m2 par pratiquant.

○En raison des normes sanitaires, les adhérents devront arriver 5 minutes avant le début des cours et attendre devant les salles la fin du cours précédent. **Les accompagnateurs (hors enfants de moins de 6 ans) ne sont pas autorisés.**

En cas de retard (plus de 5 minutes) : l'intervenant pourra alors prendre la décision de ne pas accepter le/la pratiquant(e).

Salle M. Petrucciani

Accès : porte centrale du hall d'accueil du centre culturel de l'Aubrière

Sas d'attente en haut des escaliers

Sortie : côté rampe

Salle J. Villeret

Accès : porte centrale

Attente à l'extérieur du bâtiment

Sortie : porte centrale

Gymnase Saint Martin

Accès : porte centrale

Attente à l'extérieur du bâtiment

Sortie : porte centrale

VRF (salle Langeais)

Accès : porte centrale

Attente en bas des escaliers

Sortie : porte centrale

DOMITYS

Accès : porte centrale

Attente devant l'entrée des vestiaires (attendre la sortie du groupe précédent)

Sortie : porte centrale

SEMAINIER
ACTIVITES BIEN ETRE ET FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h		QI GONG (9h-10h15) salle J. Villeret				
		GYM TRADITIONNELLE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani		PILATE INTERMEDIAIRE salle J. Villeret	YOGA ENFANT 3-6 ans : 9h30-10h15 salle G. Sand
10h-11h		GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE INTERMEDIAIRE salle M. Petrucciani	GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle J. Villeret	YOGA ENFANT 7- 10 ans : 10h30- 11h30 salle G. Sand
11h-12h		GYM DOUCE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani	GYM DOUCE salle M. Petrucciani	YOGA PILATE salle J. Villeret	
12h-13h	CIRCUIT TRAINING (12h30-13h30) salle M. Petrucciani			SOPHROLOGIE (12h30- 13h30) salle M. Petrucciani	TAI CHI CHUAN DEBUTANTS (12h15 - 13h30) salle J. Villeret	
13h-14h		STRETCHING (13h45- 14h45) salle M. Petrucciani				
14h-15h						
15h-16h		YOGA DOUX AND YIN (fin 16h15) salle M. Petrucciani		YOGA VINYASA DEBUTANTS (15h- 16h15) salle M. Petrucciani		
16h-17h						

17h-18h		PILATE DEBUTANTS (17h30-18h30) salle M. Petrucciani				
18h-19h		ZUMBA KIDS salle J. Villeret		STRETCHING (18h30-19h30) salle M. Petrucciani		
		GYM D'ENTRETIEN (18h30-19h30) salle M. Petrucciani	YOGA VINYASA (18h-19h15) VRF	YOGA (18h-19h15) VRF		
19h-20h		QI GONG (19h-20h15) salle J. Villeret	YOGA VINYASA (19h15-20h30) VRF	YOGA PILATE (19h30-20h30) salle M. Petrucciani		
			SOPHROLOGIE (19h15-20h15) salle L. Sonzay	CARDIO FIT gymnase Saint Martin		
				YOGA (19h15-20h30) VRF		
20h-21h		ZUMBA (20h30-21h30) salle M. Petrucciani		LIA gymnase Saint Martin		
		TAI CHI CHUAN (20h15-21h30) salle J. Villeret		YOGA (20h30-21h45) VRF		

ACTIVITE AQUAGYM – ESPACE AQUATIQUE DE DOMITYS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h-9h15					Vestiaires : groupe 1		
9h15-10h					Cours		
10h-10h15					Vestiaires : roulement groupes 1 et 2		
10h15-11h					Cours		
11h-11h15					Vestiaires : roulement groupes 2 et 3		
11h15-12h					Cours		
12h-12h15					Départ groupe 3		
13h15-13h30		Vestiaires : groupe 1					
13h30-14h15		Cours					
14h15-14h30		Vestiaires : roulement groupes 1 et 2					
14h30-15h15		Cours					
15h15-15h30		Départ groupe 2					
17h45-18h		Vestiaires : groupe 1	Vestiaires : groupe 1				
18h-18h45		Cours	Cours				
18h45-19h		Vestiaires : roulement groupes 1 et 2	Vestiaires : roulement groupes 1 et 2				
19h-19h45		Cours	Cours				
19h45-20h		Départ groupe 2	Départ groupe 2				

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver
les mains



2 Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

OU



3 Nouer les lacets
derrière
la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



2 Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

OU



3 s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



3 Bien se laver
les mains
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**



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



0 800 130 000

(appel gratuit)

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.



1 Frottez-vous les mains,
paume contre paume



2 Lavez le dos des mains



3 Lavez entre les doigts



4 Frottez le dessus des doigts



5 Lavez les pouces



6 Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles



7 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](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

INFORMATION EN FRANÇAIS



0 800 130 000

(toll-free)

LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor