

Protocole sanitaire de reprise d'activités sportives

Club de Patinage Adultes de Paris

Protocole établi le 22 Aout 2020, V1

Le protocole ci-dessous établi concerne la reprise d'activité sportive amateur du Club de Patinage Adulte de Paris.

En premier lieu, ce protocole détaille les consignes au sein de l'infrastructure, se référant notamment aux recommandations de la FFSG. En second lieu, le protocole vise les recommandations médicales et sanitaires pour les sportifs amateurs.

I. Consignes au sein de l'infrastructure

Les patinoires peuvent accueillir du public selon le respect des règles suivantes

> **Dans toute la patinoire** (hall, vestiaire public, administration, cafétéria, glace, gradins), durant les séances, **le port du masque sera OBLIGATOIRE pour les +11ans** (en dehors des pratiquants sur glace). Le port du masque est obligatoire par toute personne en dehors des pratiquants.

> Les pratiquants pourront se référer à la signalétique mise en place par la patinoire pour les sens de circulation (Mise en place de zones et de repères pour la circulation du public), ainsi qu'aux mesures d'hygiène dont l'affichage sera effectif dans la patinoire.

> Du gel hydroalcoolique devra être apporté par les pratiquants. La désinfection des mains sera obligatoire à l'entrée dans la patinoire, avant de monter sur la glace et en quittant la patinoire.

> Les personnes dans les gradins doivent avoir une place assise. Une distance minimale d'un siège doit être laissée entre les sièges occupés par chaque personne ou chaque groupe de moins de 10 personnes venant ensemble ou ayant réservé ensemble.

> Aucun repas tiré du sac ne sera possible dans la patinoire.

> Il est fortement recommandé d'utiliser certaines portes d'entrée de la rambarde de piste en « entrée » et d'autres en « sortie ».

> Afin d'éviter la promiscuité et le regroupement de personnes, le stationnement prolongé autour des surfaces de glace doit être découragé par le personnel de surveillance prévu à cet effet. Au bord de la rambarde, le respect de la distance de 1 mètre entre les personnes est obligatoire

> L'utilisation des sanitaires est autorisée mais elle doit être régulée et leur aération doit être faite 24h/24h.

Les règles de pratiques des Sports de Glace pour les pratiquants sont les suivantes :

→ En ce qui concerne les pratiquants du CPAP :

> Plusieurs groupes dans la patinoire pourront être accueillis simultanément en privilégiant des groupes de taille raisonnable, dans le respect des règles de distanciation et des procédures de circulation et d'espacement des groupes.

> Les vestiaires collectifs peuvent être utilisés (si ouverts) dans le respect des mesures d'hygiène : port du masque obligatoire et distanciation physique d'1 mètre, sauf dans le cas où le port du masque n'est pas possible : la douche.

> Les pratiquants doivent arriver en tenue de sport avec leur masque, leur serviette et leur bouteille d'eau. Pas d'échange de matériel possible

> Les pratiquants doivent venir avec leur propre matériel (patins, protège lame, gants, ...) et éventuellement d'autres accessoires (pour les chorégraphies par exemple). Ils devront ensuite être désinfectés. En cas exceptionnel, si le pratiquant ne dispose pas de son matériel, pour la remise de patins, il faudra observer une distance d'un mètre. Le matériel sera désinfecté à la suite de l'usage par le pratiquant. Le cas échéant, les casques ne seront pas mis à disposition par mesure d'hygiène.

→ En ce qui concerne la pratique :

- Il convient de respecter 2 mètres entre les pratiquants, sauf pour la discipline des Danse sur Glace en couple ne le permettant pas. Dès lors, pour la pratique en couple, le port du masque est recommandé.

Pour les déplacements en ligne,

- 10 mètres minimum pour les disciplines à forte intensité

- 5 mètres pour les disciplines à moyenne intensité

> Les pratiquants du CPAP devront scrupuleusement appliquer les gestes barrières ci-dessous.



LES GESTES BARRIÈRES SPORTS DE GLACE



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE

BALLET | BOBSLEIGH | CURLING | DANSE SUR GLACE | FREESTYLE | HANDI SPORTS DE GLACE | ICE CROSS | LUGE | PATINAGE ARTISTIQUE | PATINAGE SYNCHRONISÉ | PATINAGE DE VITESSE | SHORT TRACK | SKELETON
41-43, rue de Reuilly - 75012 Paris - France | Tél. : +33(0)1 43 46 10 20 | E-mail : ffsg@ffsg.org
Agrément ministériel n°1391 | Siret : 775 722 580 000 62

II. **Recommandations médicales et sanitaires pour les sportifs amateurs, à la reprise post confinement lié à l'épidémie de COVID-19**

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19). Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.

2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours ; une consultation n'est pas nécessaire ensuite si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.

3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

4. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardio-vasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté. La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT DE TOUJOURS : ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ;
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat ;
- fatigue anormale ;
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ;
- reprise ou apparition d'une toux sèche