

Olten, 30.04.2020

Concept de protection du Covid-19 de Swiss Orienteering : recommandations pour l'entraînement

1 Remarques préliminaires

1.1 Situation initiale

- L'ordonnance 2 Covid-19 interdit les activités des clubs et les événements sportifs.
- En outre, les rassemblements de plus de 5 personnes sont interdits et le respect de la distanciation sociale (distance d'au moins 2 m) est obligatoire.
- C'est pourquoi, le 22 mars 2020, Swiss Orienteering a recommandé aux clubs et à leurs membres de s'abstenir de prendre des mesures spécifiques pour l'entraînement de course d'orientation.

1.2 Objectif

Le présent concept devrait montrer sous quelles mesures de protection la reprise des formes d'entraînement devrait être possible malgré les restrictions existantes.

1.3 Responsabilité de Swiss Orienteering

Swiss Orienteering ne peut que recommander des mesures pour les clubs et les associations régionales. La responsabilité et la mise en œuvre d'entraînements incombent aux clubs et aux associations régionales. Swiss Orienteering appliquera les mesures dans son domaine d'action (cadres nationaux, centres nationaux de performance).

Swiss Orienteering compte sur la responsabilité et la solidarité de tous les participants lors de la reprise des activités d'entraînement !

2 Recommandations d'entraînement

2.1 Principes généraux

1. Le respect des règles d'hygiène de l'OFSP (voir annexe).
2. Distanciation sociale (2 m de distance minimale entre toutes les personnes; 10 m² par personne; pas de contact corporel).
3. Rassemblement de 5 personnes au maximum.
4. Les participants à l'entraînement sont enregistrés afin de retracer les éventuelles chaînes d'infection.
5. Les personnes à risque (selon les dispositions de l'OFSP) doivent se conformer aux [exigences spécifiques de l'OFSP](#).
6. Les athlètes¹ et les organisateurs d'entraînements présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils restent à la maison ou sont placés en quarantaine. Ils doivent appeler leur médecin de famille et suivre ses instructions. Le groupe d'entraînement doit être immédiatement informé des symptômes de la maladie.
7. Les athlètes apportent personnellement le ravitaillement dont ils ont besoin avant, pendant et après l'entraînement.
8. Les lignes directrices s'appliquent aux trois disciplines de la course d'orientation : la course d'orientation à pied, à ski et à vélo, ainsi qu'aux sports populaires et de compétition. Cela comprend également les activités de J+S dans les sports populaires et de compétition.

¹ Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine est utilisée dans tout le texte pour représenter les personnes de tous les sexes.

2.2 Organisation d'entraînements en forêt

- L'organisateur d'entraînements établit un plan d'entraînement qui garantit le respect de la taille du groupe, une distance minimale de 2 m et une superficie de 10 m² par personne.
- L'entraînement est effectué au moyen de marquages dans la forêt, qui sont ensuite à nouveau retirés. Les marquages ne doivent pas être touchés par les athlètes (danger d'infection).
- Les départs individuels doivent être échelonnés dans le temps. La durée totale de l'entraînement doit être choisie de manière à ce qu'un intervalle de départ d'une minute puisse être maintenu pour tous les athlètes.
- L'organisateur d'entraînements doit veiller à ce que l'entraînement se déroule selon les règles habituelles (lois sur les forêts, la conservation de la nature et la chasse).
- L'organisateur d'entraînements doit donner des instructions claires pour chaque session d'entraînements. Celles-ci doivent comprendre les points suivants :
 - o Le déplacement sur le lieu d'entraînement se fait par des moyens de transport individuels (les transports publics sont à éviter) et les mesures dictées par le Conseil fédéral doivent être suivies (les personnes d'un même ménage voyagent ensemble dans une voiture ou sinon seules).
 - o Lieu d'entraînement et parking : l'organisateur d'entraînements indiquera un lieu de stationnement au départ de l'entraînement. Les mesures de distance sociale doivent être respectées sur le parking.
 - o Les heures de départ d'entraînement doivent être attribuées à l'avance et communiquées à l'athlète avant son arrivée sur le lieu d'entraînement. Pour les séances d'entraînement des équipes nationales et régionales, cela est réglementé par l'entraîneur responsable; pour les séances d'entraînement des clubs, l'organisateur de l'entraînement est responsable de cette attribution.
 - o L'athlète ne se rend au départ que juste avant son heure de départ et rentre chez lui immédiatement après la fin de sa course d'entraînement.
 - o Distanciation sociale - comportement en forêt : si l'on rencontre d'autres athlètes dans la forêt malgré un départ décalé, les règles de distanciation sociale s'appliquent. Dépassez avec une grande distance ou attendez que l'autre personne ait continué à courir.
 - o Les débutants ne peuvent être accompagnés dans la forêt que par une personne vivant dans le même ménage.
- L'organisateur d'entraînements consignera par écrit les athlètes participant à l'entraînement.
- L'organisateur d'entraînements veillera à ce que la carte d'orientation soit remise de manière à répondre aux mesures de protection du Conseil fédéral (envoi, auto-impression, point de ramassage non-fréquenté, etc.)
- Aucune infrastructure intérieure de quelque nature que ce soit ne sera utilisée.

2.3 Organisation d'entraînements en milieu urbain

- En principe, l'entraînement en milieu urbain doit être évité.
- Les équipes nationales peuvent effectuer ces entraînements après consultation de Swiss Orienteering.
- Pour l'entraînement en terrain urbain, les mesures s'appliquent comme en forêt, sauf qu'aucun marquage ne peut être accroché. Une attention accrue devrait également être accordée à l'éloignement social des piétons et des autres personnes en ville. L'athlète doit garder autant de distance que possible.

2.4 Formes d'entraînements non autorisés

Seuls les entraînements de course d'orientation avec départ individuel peuvent être organisés. Toute forme de départ en groupe ou similaire où la distanciation sociale ne peut être maintenue ne doit pas avoir lieu.

2.5 Entraînements de course à pied, de vélo et de ski

La course à pied, le vélo et l'entraînement de ski depuis le lieu de résidence ou avec un déplacement individuel vers le point de rencontre (les transports publics sont à éviter) peuvent se faire en groupe de 5 personnes maximum, sous réserve des mesures de sécurité. Les athlètes vivant sous le même toit ne sont pas tenus de respecter la distance de protection de 2 m. Aucune infrastructure intérieure de quelque nature que ce soit ne sera utilisée.

2.6 Entraînements sur piste, en salle et de musculation

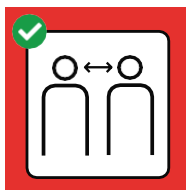
Swiss Orienteering et ses clubs membres n'exploitent pas leurs propres installations sportives, stades d'athlétisme, salles d'entraînement et de musculation. Dès l'ouverture de ces installations gérées par des externes, une session d'entraînement peut y être organisée. Lors des sessions d'entraînement, les mesures de protection mises en place par les exploitants responsables doivent être respectées (par exemple, lors de l'utilisation des installations d'athlétisme, les mesures de protection de Swiss Athletics). L'organisateur de l'entraînement est chargé de veiller à ce que l'entraînement soit planifié et exécuté en conséquence. Aucun équipement ne doit être utilisé si l'athlète ne l'apporte pas avec lui, ou l'équipement doit être désinfecté lors de chaque changement d'utilisateur.

3 Communication

Le concept de protection est communiqué par les canaux suivants :

- Page d'accueil de Swiss Orienteering: Nouvelles et FAQ.
- Information des cadres nationaux par les entraîneurs nationaux.
- Page d'accueil de Swiss Orienteering : place permanente sur la page d'accueil, y compris FAQ.
- Envoi aux clubs et aux associations régionales avec la demande de le transmettre aux membres.
- Publication sur les sites web des associations.
- Directives des entraînements.

Annexe



Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. Vous pouvez contracter le nouveau coronavirus lorsque votre distance avec une personne malade est de moins de deux mètres. En gardant vos distances, vous protégez les autres et vous-même.

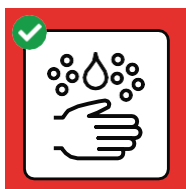
Gardez vos distances lors des activités sportives tant en plein air que dans les salles de sport et d'entraînement : 10 m² par personne ou 2 m de distance.

Petits groupes de 5 personnes au maximum pour les activités sportives et les entraînements.

Garder ses distances dans les transports publics

Les transports publics sont primordiaux pour l'économie et de nombreuses personnes en dépendent pour se rendre au travail. L'offre de base est donc maintenue. Toutefois, lorsqu'ils sont très fréquentés, les transports publics ne permettent pas de garder une distance suffisante avec les autres usagers. Ils présentent donc un risque accru d'infection par le nouveau coronavirus.

- Évitez d'emprunter les transports publics.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre au travail.
- Si vous devez néanmoins emprunter les transports publics, observez les [règles d'hygiène et de conduite](#).



Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement

Le lavage des mains joue un rôle clé en matière d'hygiène : il est donc important de se les laver régulièrement avec du savon pour se protéger. Séchez-vous les mains avec une serviette propre – si possible un essuie-mains en papier jetable ou un linge de tissu en rouleau (usage unique).

A quoi dois-je encore faire attention ?

Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague : enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.

Prenez soin de votre peau : une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez au besoin une lotion hydratante pour soigner votre peau.



Ne pas se serrer la main

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main. Voici comment nous protéger d'une infection :

- ne pas se serrer la main; renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts;
- renoncer à se faire la bise;
- ne pas se toucher le nez, la bouche et les yeux.