NOZAY
BADMINTON
ASSOCIATION

Protocole sanitaire pour la reprise physique

à partir du 18 mai 2020

Dans le cadre d'une reprise physique proposée par le NBA à ses licenciés, et dans le contexte sanitaire actuel, il semble opportun de proposer un **protocole de pratique afin de garantir au mieux la sécurité de chacun**. Ce présent protocole s'appuie sur le *guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive* publié par le Ministère des Sports (http://www.sports.gouv.fr). Il s'appuie aussi sur des notions citoyennes de bon sens.
Ce protocole sera amené à évoluer au regard de l'évolution du contexte sanitaire en Essonne et tiendra alors compte des nouvelles recommandations de pratique.
L'adhésion à ce protocole de tous les acteurs de cette reprise physique est donc essentielle pour être efficace.

Quelques recommandations :

« Les activités physiques contribuent à un risque élevé de transmission respiratoire par une ventilation soutenue pratiquées de manière rapprochée par plusieurs personnes. Lors d'activités physiques, les émissions de gouttelettes sont particulièrement importantes et à risque de transmission. »
Extrait des *recommandations du Haut Conseil de la Santé Publiqu*es - 24 avril 2020.

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.**
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.

Pour tous les sportifs, nous recommandons **une reprise progressive de l'activité sportive** afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaques, 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.

Dans tous les cas, il convient de toujours arrêter impérativement l'activité physique et de consulter rapidement un médecin devant l'apparition des signes d'alerte suivants : douleurs thoraciques (dans la poitrine), essoufflement anormal, palpitations, variation

anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort, perte brutale du gout 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.

■ Consignes générales :

Seules les **activités individuelles seront autorisées en extérieur**. Les activités physiques impliquant des contacts entre les licenciés du club seront interdites.

Le 24 avril 2020, le Haut Conseil de la Santé Publique a proposé des règles de distanciations qui devront être appliquées lors de cette reprise physique :

- 1m minimum d'écart entre les personnes
- **10m d'écart lors d'exercices de course**, 5m d'écart pour les pratiques de marche à pied.
- Prévoir un espace latéral de 1,50m entre les participants
- Pour des exercices de circuit-training, prévoir **un espace de 4m^2** entre chaque participant
- Groupe de participants de **10 personnes maximum** (9 sportifs + l'entraineur).

Les mesures barrières devront également être maintenues :

- **Lavage fréquent des mains** (avec si possible du gel hydro-alcoolique)
- Boissons et nourriture gérées de **manière individuelle** (prévoir sa bouteille ou gourde)
- **Pas d'échange** ou de partage d'effet personnel, **prévoir son matériel** (sa serviette, sa corde à sauter, son tapis…)
- Dans le cas de l'utilisation de matériel collectif, celui-ci devra être régulièrement désinfecté avant, pendant et après les séances de pratique.
- **Possibilité de pratiquer avec un masque**

■ Consignes pratiques :

Les exercices proposés par les entraineurs devront **toujours tenir compte des recommandations sanitaires**. Il conviendra pour chacun des pratiquants d'adopter un comportement adéquat, par exemple en se **saluant à distance** et en **respectant à tout moment ces règles** et les consignes données par les entraineurs.

Afin de respecter au mieux le nombre de personnes maximum par séance, nous proposons des **créneaux d'une heure le lundi, le mercredi et le vendredi.**

Créneau 1 avec Rémi : lundi 18h30-19h30
Créneau 2 avec Cyril : lundi 18h30-19h30
Créneau 3 avec Rémi : lundi 19h30-20h30
Créneau 4 avec Cyril : lundi 19h30-20h30

Créneau 5 avec Rémi : mercredi 18h30-19h30
Créneau 6 avec Cyril : mercredi 18h30-19h30

NOZAY
BADMINTON
ASSOCIATION

Créneau 7 avec Rémi : mercredi 19h30-20h30
Créneau 8 avec Cyril : mercredi 19h30-20h30

Créneau 9 avec Rémi : vendredi 18h30-19h30
Créneau 10 avec Cyril : vendredi 18h30-19h30
Créneau 11 avec Rémi : vendredi 19h30-20h30
Créneau 12 avec Cyril : vendredi 19h30-20h30

Chaque licencié pourra participer, s'il le souhaite, à **3 créneaux par semaine à raison d'1h par jour.**

Il devra donc arriver **à l'heure**, en **tenue sportive** (pas d'accès aux vestiaires) avec ses **affaires personnelles pour pratiquer** : serviette, bouteille d'eau ou gourde, tapis, corde à sauter, raquette et volants. Il devra avoir un **masque de protection** à disposition (en cas de crise de toux par exemple).

Un système de réservation est mise en place via **Doodle**. Chaque licencié pourra ainsi réserver sa place (à raison de 2x9 soit 18 places par créneaux et donc 36 places par jour).
En cas d'indisponibilité sur certains créneaux, nous vous invitons à vous rapprocher des personnes ayant déjà réservé pour voir si elles peuvent changer de créneau avec vous.
Les entraineurs se réservent le droit d'annuler un créneau si les conditions météorologiques ne sont pas bonnes.
Chaque samedi, un lien Doodle sera envoyé sur les conversations compétiteurs du club pour vous permettre de vous inscrire pour la semaine à venir.

Les séances proposeront des exercices adaptés au niveau de pratique de chacun avec du cardio, du renforcement musculaire, de la coordination etc. L'objectif de ces séances sera d'accompagner les licenciés vers leur reprise d'une activité physique importante mais également d'accompagner au mieux les compétiteurs dans le maintien de leurs conditions physiques. L'accent sera mis dans un premier temps sur des activités cardio-respiratoires.

Par sa participation à ces créneaux, les licenciés prennent connaissance des risques inhérents à une pratique physique extérieure en période de pandémie. Ils s'engagent également à respecter dans son intégralité le protocole proposé.
En cas d'indiscipline ou si les conditions sanitaires ne sont pas suffisamment réunies, l'équipe technique se donne le droit d'annuler des créneaux ou plus largement la reprise physique proposée par Nozay Badminton Association.

Je, soussigné(e) accepte le protocole sanitaire mis en place par Nozay Badminton Association et m'engage à le respecter.

Fait à Le

Signature :