



# Plan de protection COVID-19

## « Volley-Ball Club Fully »

### **pour tous les membres de l'équipe comme :**

- Joueurs et Joueuses
- Entraîneurs
- Staff
- Fonctionnaires

### **Adresse du club**

NPA, Lieu : Karen Roduit, Chemin du Levant 12, 1926 Fully

### **Personne de contact**

Prénom : Karen

Nom : Roduit

E-Mail : [president@vbctully.ch](mailto:president@vbctully.ch)

Numéro de téléphone portable : 079 594 16 33

### **Représentant / Représentante COVID-19**

Prénom : Morgane

Nom : Nicollier

E-Mail : [morgane.nicollier@hotmail.fr](mailto:morgane.nicollier@hotmail.fr)

Numéro de téléphone portable : 079 837 55 93

## Conditions cadres concernant les concepts de protection dans le sport

Décisions Conseil fédéral du 29 avril 2020:

- Révision de l'ordonnance 2 COVID-19 relatives à l'assouplissement des mesures dans le domaine du sport (portée, délais).
- Concept de protection de Swiss Volley pour le volleyball et le beach volley

## Objectif des concepts de protection pour le volleyball et beach volley

- Reprise des entraînements
- Chaque club, organisation et installation sportive doit disposer d'un concept de protection
- Le concept de protection de Swiss Volley est clair, simple et pragmatique à mettre en œuvre
- Le concept de protection de Swiss Volley sert de modèle pour les clubs et les organisateurs

## Responsabilité / Charges/ Devoirs

Mesure / Description	Responsabilité
Nommer un représentant/ une représentante COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Associations régionales</li> <li>– Clubs / groupes d'entraînement</li> <li>– Responsables des infrastructures</li> </ul>
<i>Responsabilité primordiale</i> Responsabilité de la mise en œuvre cohérente des mesures de protection	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dirigeants des clubs</li> <li>– Responsables des infrastructures</li> </ul>
<i>Evaluation des risques et tri</i> Les athlètes et les entraîneurs présentant des symptômes d'infection ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester à la maison, voire être isolés. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Le groupe d'entraînement auquel ils appartiennent doit immédiatement être informé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Joueurs et joueuses</li> <li>– Entraîneurs</li> </ul>
<i>Déplacement vers et depuis le lieu d'entraînement</i> Les participants sont autorisés à arriver sur place au maximum 5 minutes avant leur match ou le début de l'entraînement (il est recommandé de se déplacer à pieds, en vélo ou en voiture, d'éviter si possible les transports publics et de respecter les prescriptions du Conseil fédéral et de l'OFSP).	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Joueurs et joueuses</li> <li>– Entraîneurs</li> </ul>
<i>Communication dans le club</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Envoi à tous les membres du club (Joueurs et joueuses, entraîneurs, assistants, parents d'enfants et juniors)</li> <li>– Publication sur la site internet du club</li> <li>– Envoi à la commune et/ou aux responsables des installations sportives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Clubs</li> </ul>

## Entraînements en générale

Mesure / Description	Responsabilité
<p><b>Principe: Respect des règles d'hygiène de l'OFSP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Distanciation sociale (2 m de distance entre toutes les personnes; 10 m<sup>2</sup> par personne, pas de contact corporel)</li> <li>– Rassemblements de cinq personnes au maximum, conformément aux prescriptions des autorités.</li> <li>– Dans la mesure du possible, composition des groupes identiques à chaque fois et établissement d'une liste des participants pour le suivi des chaînes d'infection potentielles.</li> <li>– Respect des prescriptions spécifiques de l'OFSP pour les personnes particulièrement vulnérables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Joueurs et joueuses</li> <li>– Entraîneurs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seuls les athlètes qui ne présentent aucun symptôme sont autorisés à s'entraîner.</li> <li>– Les horaires d'entraînement doivent être réservés et confirmés.</li> <li>– Les joueurs et joueuses n'échangent aucun objet ou vêtement.</li> <li>– Les regroupements de l'équipe sur le terrain et en dehors doivent être systématiquement évités.</li> <li>– Des produits désinfectants sont disponibles sur place pour les athlètes avant, pendant et après l'entraînement.</li> <li>– Il faut se laver les mains conformément à la réglementation de l'OFSP avant et après l'entraînement. Ne pas porter de bagues.</li> <li>– L'installation sportive indoor doit être ventilée mécaniquement. Les entraînements sont autorisés uniquement dans la salle polyvalente la Châtaigne, la salle de gym de Charnot et en extérieur.</li> <li>– Les déchets (peaux de banane, emballages, bouteilles en pet, etc.) sont emmenés et jetés à la maison par les athlètes.</li> <li>– Les athlètes doivent avoir quitté les installations au plus tard 10 minutes après la fin du match/de l'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dirigeants des clubs</li> <li>– Entraîneurs</li> <li>– Responsables des infrastructures</li> </ul>



**Respecter les règles d'hygiène**  
de l'OFSP

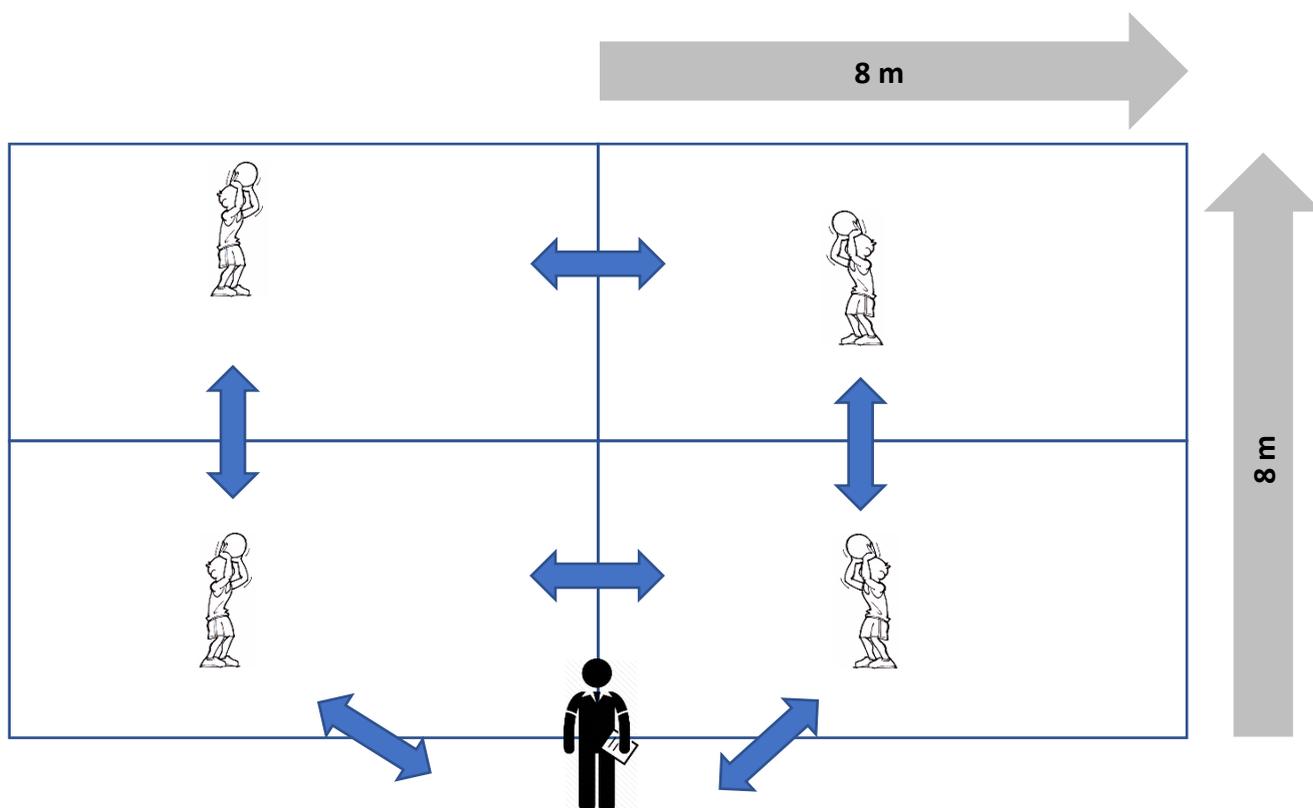


Se changer et se doucher  
**à domicile**

## Beach volley

### Lieu d'entraînement de beach volley

- Les échauffements ont toujours lieu dans le respect de la réglementation des 2 m et si possible en plein air.
- Un maximum de **2 athlètes sont autorisés à s'entraîner sur une moitié de terrain de beach volley** (une moitié de terrain de beach volley fait 64m<sup>2</sup> et il y a donc 32m<sup>2</sup> à disposition par personne).
- Tous les exercices doivent garantir la distance de 2m entre les athlètes. La forme de jeu ou l'entraînement doit être planifié et exécuté en conséquence.
- L'entraîneur doit toujours garder au moins 2 m de distance avec les athlètes.



Nous nous entraînons sans contact corporel et gardons toujours une distance de **2 mètres**.



Commencer par des  **activités extérieures**

 Réduire les **groupes d'entraînement** (max. 5 pers.)

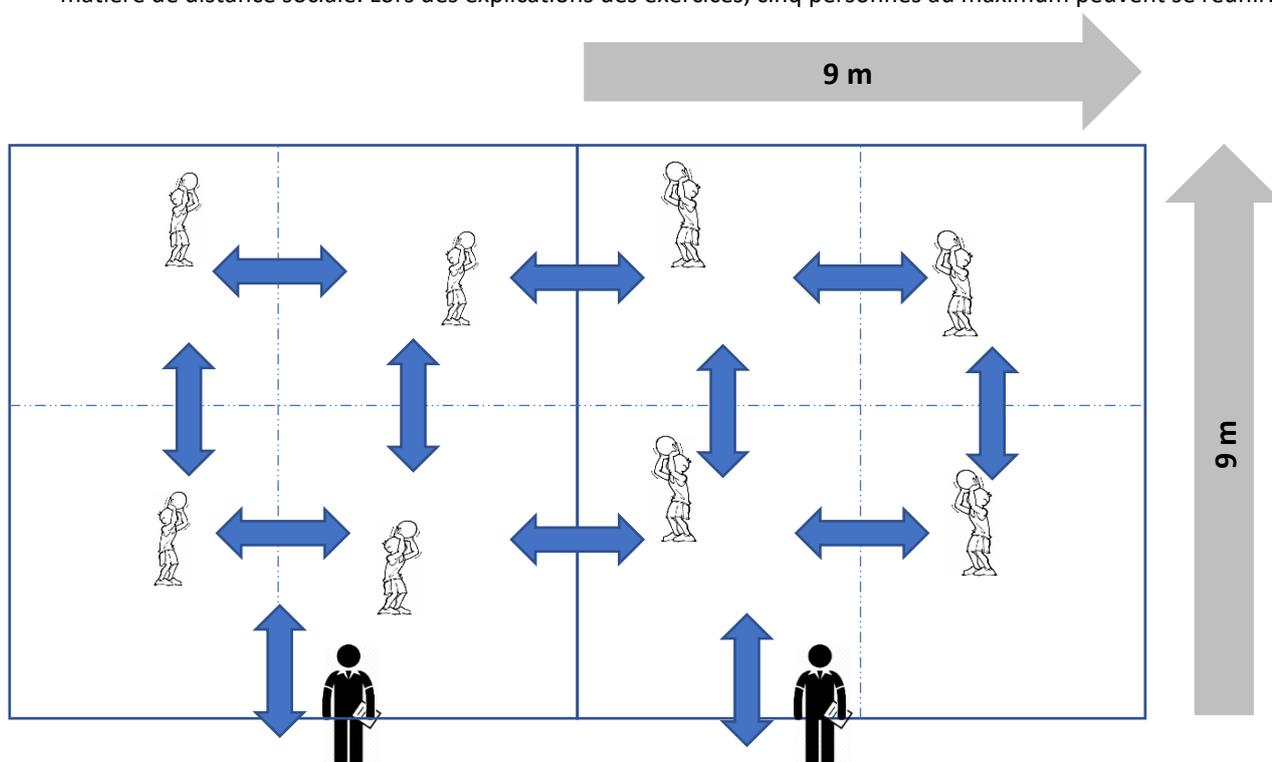
 **Eviter tout contact corporel**

 Respecter les **règles de distanciation**

## Volleyball

### Lieu d'entraînement de volleyball

- Les échauffements ont toujours lieu dans le respect de la réglementation des 2 m et si possible en plein air.
- Dans une salle simple, un maximum de **4 athlètes peut s'entraîner sur une moitié de terrain** (une moitié de terrain de volleyball fait 81m<sup>2</sup> et il y a donc 20,25 m<sup>2</sup> à disposition par personne).
- Dans les salles multiples, tant que les exercices ont lieu dans les limites d'un terrain de volley, il est également possible de s'entraîner sur des terrains adjacents (1 demi terrain = 1 petit groupe).
- Les athlètes ne changent jamais de groupe d'entraînement et les petits groupes restent sur leur moitié de terrain pendant tout l'entraînement. Les formes et contenus de l'entraînement doivent garantir la distance de 2m entre les athlètes. La forme de jeu ou l'entraînement doit être planifié et exécuté en conséquence.
- L'entraîneur doit toujours garder au moins 2 m de distance avec les athlètes afin de respecter les directives en matière de distance sociale. Lors des explications des exercices, cinq personnes au maximum peuvent se réunir.



Nous nous entraînons sans contact corporel et gardons toujours une distance de **2 mètres**.



Commencer par des **activités extérieures**

Réduire les **groupes d'entraînement**  
(max. 5 pers.)

Respecter les **règles de distanciation**

**Eviter tout contact corporel**

## Notes supplémentaires

### Lieu d'entraînement en salle de musculation

- Dans la salle de musculation, l'espace est au moins de 10m<sup>2</sup> par personne.
- La distance sociale est toujours maintenue (2m voire 5m de distance entre les personnes en cas de respiration lourde). Les exercices qui nécessitent explicitement l'assistance d'une deuxième personne (par exemple, les squats ou les développé-couchés) ne sont pas autorisés.
- Les objets sont systématiquement désinfectés après chaque utilisation.
- L'entrée dans la salle de musculation est autorisée au plus tôt 5 minutes avant le début de l'entraînement; les athlètes quittent la salle au plus tard 10 minutes après la fin de l'entraînement.
- Un contrôle de présence permanent à des fins de traçabilité est nécessaire dans tous les cas.

### Vestiaires / douches / toilettes

- Les vestiaires et les douches ainsi que les salles de théorie et/ou autres salles communes resteront fermées jusqu'à nouvel ordre.
- Les terrains de volleyball et de beach volley intérieurs et extérieurs, la salle de musculation et les toilettes sont ouverts.
- Les joueurs et joueuses doivent se présenter à l'entraînement déjà en tenue de sport.
- Les joueurs et joueuses sont autorisés à entrer dans le centre sportif au maximum 5 minutes avant le début et doivent le quitter au plus tard 10 minutes après la fin de l'entraînement.

### Nettoyage

Les participants s'engagent à respecter strictement le concept de nettoyage de l'installation sportive.

### Accès et organisation au sein de l'infrastructure

- Les athlètes sont autorisés à venir sur le site au maximum 5 minutes avant le match/l'entraînement.
- Système d'échelonnement : à partir d'un certain nombre de personnes à l'intérieur de l'installation, l'accès en est bloqué. La règle des 2 mètres doit également être respectée dans la zone d'entrée.
- Les rassemblements spontanés de personnes doivent être évités.
- L'entraîneur détermine la répartition des athlètes sur les terrains, en tenant compte de la taille du groupe à maintenir (beach volley : max. 2 athlète par moitié de terrain ; volleyball : max. 4 athlètes par moitié de terrain).
- Les terrains sont attribués et remplis de l'arrière vers l'avant. Les joueurs et joueuses à l'avant sont les premiers à quitter l'installation.
- Le terrain doit être quitté immédiatement après le match/l'entraînement.

### Matériel

- Les terrains sont montés et démontés par les personnes présentes
- Le matériel est désinfecté après l'entraînement.
- Il est recommandé d'utiliser un maximum de 20 ballons par terrain.
- Il est recommandé de changer de ballon régulièrement pendant un exercice.

### Suivi des participants (par écrit)

- L'inscription à l'entraînement est obligatoire pour tous les joueurs et joueuses.
- L'entraîneur ou le représentant Covid-19 confirme les inscriptions et informe les athlètes des horaires d'entraînement.
- L'entraîneur ou le représentant Covid-19 tient une liste de présence et l'archive pour garantir la traçabilité des participants.

**En s'inscrivant et en confirmant sa participation à l'entraîneur, l'athlète accepte de se conformer à toutes les exigences. En cas de non-respect des règles, le joueur ou la joueuse est exclu de l'entraînement.**

## 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 m<sup>2</sup> 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.

- Evitez d'emprunter les transports publics.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre à l'entraînement.
- 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.