

PÔLE

DES ACTIVITÉS & CULTURE SPORTIVE

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*



**COMMISSION FÉDÉRALE
DES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES**

CF2A



PRÉPARATION DE LA REPRISE SPORTIVE MARCHE NORDIQUE

Note aux animateurs, animatrices et aux encadrant·e·s

Chers ami·e·s,

La COVID-19 a bousculé la vie sociale, économique, associative, culturelle et notre vie personnelle. Il restera présent vraisemblablement pendant une longue période.

Depuis la fin mai la vie associative a repris dans de nombreux clubs et des solutions ont été trouvées pour fonctionner dans les meilleures conditions.

La présente note a pour objet de fixer un cadre pour rassurer les encadrants des sorties en Marche Nordique (MN). Une condition pour tenir un discours rassurant et apaisant auprès des pratiquant·e·s.

Il faut être particulièrement optimiste la marche nordique redémarre dans d'excellentes conditions. L'arrivée de nouveaux pratiquants est extrêmement importante, un signe que la saison 2020-2021 attirera de très nombreux pratiquants vers les sports en milieu naturel.

Pour guider notre démarche Merci de garder à l'esprit une valeur essentielle de la FSGT : former des **pratiquant·e·s autonomes et responsables** aussi bien du point de vue technique de l'activité que **du point de vue sécurité individuelle et collective**.

L'animateur ou l'encadrant est là pour fixer et expliquer les règles de fonctionnement du groupe et veiller à leur application avec doigté.

Nous vous proposons des modalités de fonctionnement imposées par la réglementation et le bon sens pour tendre vers le risque zéro.

Les obligations :

Respect des gestes « barrières » par tous est une obligation !

- **Groupe de 2 à 12 pratiquant·e·s** voir un peu plus la quantité des participants n'est pas l'élément essentiel de la lutte contre la propagation du coronavirus.

- **Publics concernés :**

Tous les publics : les encadrant·e·s ne sont pas des médecins ni des prescripteurs ! Ce n'est pas leur rôle de décider qui est une personne à risque !

Et tous nos adhérent·e·s ont un certificat médical en bonne et due forme !

- **Pointage des participant·e·s :**

Pour chaque groupe et pour chaque sortie établir la liste des participant·e·s (ce registre doit être détruit 3 semaines après chaque évènement conformément à la législation en vigueur).

- **Les gestes « barrières » seront nécessairement appliqués par tous.**

- Distances entre 2 personnes qui se suivent 2 mètres environ et la possibilité de marcher 2 de front si toutefois la distance entre les 2 pratiquant·e·s est supérieure à 1 mètre environ d'épaule à épaule (même conditions pour les croisements, 1 mètre). Les moments à risques (pauses hydratation et ateliers techniques).

- Port du **masque obligatoire** pendant les phases : **d'accueil et de fin de séance.**

- Accueil des pratiquant·e·s au point de rendez vous : chacun devra faire preuve de discipline et d'attention pour ne pas créer un climat de tension.

Kit sanitaire du pratiquant spécial COVID 19

- Solution hydro-alcoolique, 2 masques, lingettes désinfectantes, 1 morceau de savon et 1 sac poubelle ;
- Kit sanitaire à disposition des encadrants spécial COVID 19 ;
- 1 boîte de 20 masques (coût environ 10 €) ;
- 1 pulvérisateur à main (coût inférieur à 15 euros en jardinerie) et gel hydro-alcoolique ;
- 1 lot de petits sacs poubelles (masques usagés).

Prêt de bâtons

- Désinfection obligatoire des mains avant usage (encadrant·e et utilisateur) ;
- Désinfection des gantelets au retour des bâtons (isoler les bâtons qui ont servi des autres bâtons, laisser une période de carence de 2 jours avant réutilisation).

Suppression du Covoiturage organisé par le club

- Le covoiturage reste possible à l'initiative des participant·e·s ;
- Pas de partage de denrées alimentaires ni de boissons.

Les gestes de 1er secours

- Aucune précision dans les guides, on peut s'inspirer des fiche Sauveteurs, secouriste du travail.
- Pour porter secours, l'intervenant portera un masque et il demande à la victime d'un porter un si elle est consciente.
- Le secouriste portera secours en appliquant les gestes habituels.
- dans tous les cas le secouriste se lavera les mains avec beaucoup de soins après l'intervention.

Cadre particulier de l'arrêt cardiorespiratoire

Pendant la période de l'épidémie, après avoir donné l'alerte, **appliquer** les procédures des compressions thoraciques en continu sans insufflation et suivre les recommandation du médecin régulateur.

Faire preuve de bon sens : Je suis : fatigué, fébrile, courbaturé, je tousse etc.
→ Je ne participe pas à la sortie.

Si symptômes du Coronavirus
Rester chez soi, se faire tester
Prévenir immédiatement l'animateur
si des signes apparaissent dans la semaine suivant la sortie groupe.

Les recommandations :

- **Port du masque** pendant l'activité sportive.
- Pas d'obligation il est même déconseillé car il empêche l'oxygénation correcte du corps, il favorise les essoufflements et il augmente le rythme cardiaque.