

Mis à jour – 01 juillet 2020

## Table des matières

PREAMBULE – REPRISE DES ACTIVITES 01 Juillet 2020 .....	2
Reprise progressive des activités sportives .....	3
Les « six règles d'or » .....	3
Public d'âinés .....	3
Recommandations sanitaires à la reprise sportive .....	4
Questionnaire personnel de reprise sportive .....	4
Cadre général de la pratique sportive .....	5
Recommandations générales aux cercles sportifs & pratiquants .....	7
A. A l'attention des cercles sportifs.....	7
B. Matériel sportif .....	8
C. Charte de bonne conduite individuelle à l'attention des pratiquants (participants, moniteurs, bénévoles) .....	9
Recommandations pour l'ensemble des disciplines .....	11
Liens utiles.....	12

## PREAMBULE – REPRISE DES ACTIVITES 01 Juillet 2020

Dernièrement, une nouvelle étape décisive a été franchie suite au Conseil National de Sécurité de ce mercredi 24 juin, la phase 4 du déconfinement démarrera le 01 juillet 2020.

Cette nouvelle phase de déconfinement assouplit les mesures prises précédemment, notamment en autorisant la reprise des activités sportives avec contact. En outre, la réouverture des piscines est permise à partir de ce premier juillet. Chaque gestionnaire a néanmoins le choix de postposer cette reprise conditionnée par le respect d'un protocole d'accueil des nageurs (capacité d'accueil réduite, nettoyage renforcé, etc.). Par conséquent, la reprise des activités aquatiques chez énéoSport sera fonction des possibilités offertes par chacune des piscines.

Comme lors des phases précédentes, ce retour vers nos cercles sportifs doit s'effectuer avec prudence et sous conditions. Les autorités insistent également sur le fait que le virus est toujours présent sur notre territoire et reste particulièrement dangereux pour les personnes âgées de plus de 65 ans. Il est dès lors important de maintenir nos efforts pour éviter la propagation du virus.

Ce guide d'accompagnement énéoSport a été réalisé avec le concours de la commission technique pour vous accompagner dans la manière de reprendre votre activité sportive à énéoSport durant la période d'été, du 01 juillet au 31 août 2020. Ce document accompagne les protocoles de reprise des activités mis à jour pour la phase 4 du CNS ; <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=8719>. Ces deux documents sont complémentaires et rappellent le cadre fixé par les autorités et les mesures prises par le Conseil National de Sécurité, le Gouvernement Fédéral, les entités Fédérées, la Ministre des Sports et la Fédération afin de lutter contre la propagation du COVID-19. Le guide d'accompagnement énéoSport est destiné aux membres cercles sportifs énéoSport mais également aux pratiquants dans les cercles afin de les accompagner dans le processus de relance de leur activité sportive dans des conditions de sécurité optimales. Rien n'oblige bien évidemment les cercles à reprendre les activités de manière anticipative, elle sera à l'appréciation des responsables du cercle et des animateurs des disciplines concernées.

Après bientôt trois mois d'arrêt, prenez du plaisir comme toujours dans ces moments sportifs et conviviaux mais sans vouloir jouer le trouble-fête, n'oubliez pas pour autant de respecter les mesures reprises dans ce document et dans les protocoles de reprise édités par l'ADEPS.

Je vous souhaite une excellente période estivale.

Benoit Massart

Coordinateur fédéral et membre de la commission technique énéoSport



## Reprise progressive des activités sportives

### Les « six règles d'or »

Consignes applicables à toutes les disciplines jusqu'au 31 aout 2020.

Nous vous invitons à rappeler à vos membres le respect des "six règles d'or" en ce qui concerne les comportements individuels :

1. Les mesures d'hygiène comme se laver les mains ou ne pas faire la bise restent indispensables ;
2. Privilégier les activités extérieures. Le cas échéant, la pièce doit être suffisamment ventilée ;
3. Prendre des précautions supplémentaires quand on est en présence de personnes à risques ;
4. **A titre individuel** (en dehors des activités Énéo/énéoSport) il est possible d'avoir des contacts plus rapprochés avec 15 personnes différentes par semaine en plus du foyer (= bulle personnelle élargie). Ce droit est individuel. Ces 15 personnes peuvent par ailleurs changer chaque semaine ;
5. **Dans un contexte organisé uniquement**, notamment par un cercle sportif ou une association, les séances et entraînements sportifs peuvent avoir lieu en groupe de **maximum 50 personnes** (voir point ci-dessous « Cadre général de la pratique sportive »)
6. les distances de sécurité restent d'application sauf pour les personnes d'un même foyer, pour les enfants de moins de 12 ans entre eux et pour les personnes de la bulle élargie. Quand la distance de sécurité ne peut pas être respectée, il est nécessaire de porter un masque;

**énéoSport demande à l'ensemble de ses cercles affiliés de respecter scrupuleusement les six règles d'or, d'appliquer, en toutes circonstances, les gestes barrières et mesures de distanciation physique fixées par les Autorités.**

### Public d'ânés

Une des six règles d'or édictée par le CNS stipule qu'il faut « prendre des précautions supplémentaires quand on est en présence de personnes à risques ».

**énéoSport indique à ses membres que la reprise progressive d'une activité physique est autorisée dans des conditions de sécurité sanitaire raisonnables (dans le respect des consignes fixées précédemment).**

énéoSport rappelle également l'importance et autant que possible de maintenir une activité physique régulière, dans le contexte organisé avec les cercles sportifs mais également de manière individuelle. La pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé. Par ailleurs, le 04 mai 2020, énéoSport a interpellé deux experts désignés par l'ADEPS, Marc Francaux et Jean-François Kaux. Pour la population âgée, ceux-ci recommandent de maintenir une activité physique adaptée en cette période et préconise particulièrement marche, ou de la marche à vitesse soutenue (sans dépasser 80% de sa fréquence cardiaque maximale).

## Recommandations sanitaires à la reprise sportive

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.
2. **Pour les personnes en contact d'un cas confirmé**, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise 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 en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.**

## Questionnaire personnel de reprise sportive

Les participants à une activité (pratiquants et encadrants), en toute responsabilité individuelle et collective, sont invités à s'assurer que leur état de santé est compatible avec la reprise d'une activité sportive, en se posant les questions suivantes :

- Ai-je été atteint du covid-19 dans les 15 derniers jours ?
- Ai-je présenté dans les 8 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants :
  - De la fièvre (température égale ou supérieure à 37,8°C), des courbatures, de la toux, des signes ORL (rhume, angine, pharyngite), des maux de tête inhabituels, des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée), une fatigue inhabituelle ?
  - D'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ?
- Ai-je été en contact avec une personne atteinte du covid-19 dans les 14 derniers jours ?
- Ai-je été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ?

**En cas de réponse positive à au moins une des questions précédentes, ne pas participer à l'activité et demander un avis médical**

## Cadre général de la pratique sportive

Au sein d'énéoSport, dès à présent et dans la mesure où les dispositions peuvent être appliquées, les activités sportives (avec et sans contact) pourront reprendre, qu'elles soient à l'extérieur ou à l'intérieur, exercées en amateur ou à un niveau professionnel, de compétition et d'entraînement et quel que soit l'âge du participant.

Comme l'a précisé la Ministre des Sports dans la circulaire du 26 juin 2020, l'été sera sportif.

*« Peu importe l'âge, que la pratique soit en salle ou en plein air, dans le cadre d'un entraînement, d'une rencontre amicale ou de compétition, les précautions à prendre seront autour des terrains, et plus dessus ».*

Vous trouverez, ci-contre, les protocoles adaptés pour vous permettre de prendre les dispositions nécessaires pour vos activités à partir du 1er juillet : <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=8719>

Voici les mesures-clé pour notre pratique au sein d'énéoSport :

- Les entraînements et les cours ne peuvent dépasser un groupe de maximum 50 personnes, entraîneur(s) compris
- Les groupes ne peuvent se mélanger. L'utilisation des surfaces sportives doit tenir compte du nombre de groupes en présence
- Le moniteur qui encadre plusieurs groupes de 50 participants/semaine devra maintenir une distance de minimum 5m protection vis-à-vis de ses pratiquants ou s'équiper d'un matériel de (masque, visière, écran plexiglass,...)
- La distanciation physique est à respecter pour les personnes de plus de 12 ans **en dehors de la pratique sportive**
- Les toilettes, distributeurs, et DEA doivent rester accessibles
- Les spectateurs sont autorisés. Merci de se référer au protocole organisation d'événements sportifs

**Bien que les contacts physiques soient désormais admis, nous recommandons vivement de limiter ceux-ci lors de la pratique sportive, d'autant plus lorsque la discipline peut être pratiquée à distance. Il convient de respecter cette règle de distanciation physique dans la mesure du possible et ce, quel que soit la discipline pratiquée.**

Concernant les vestiaires ;

- Un vestiaire est occupé par les membres d'une même équipe
- Un vestiaire ou des vestiaires peuvent être partagés par des personnes d'une même bulle (max 50 personnes)
- Un nettoyage et une désinfection des vestiaires et des douches doivent être réalisés entre chaque roulement

Concernant le matériel ;

- Le matériel sportif et non sportif mais touché régulièrement (p.ex : interrupteurs) doit être désinfecté régulièrement avec une solution hydroalcoolique (70% éthanol 30% eau)

Les buvettes et cafétérias de nos cercles et centres sportifs peuvent bien évidemment rouvrir moyennant le respect du protocole du secteur HORECA

## Recommandations générales aux cercles sportifs & pratiquants

EnéoSport partage les difficultés perçues par ses cercles sportifs face aux contraintes liées à une reprise conditionnée des activités sportives. Les mesures établies dans ce document s'inscrivent dans le cadre sanitaire en vigueur et doivent être appliquées. Rien n'oblige bien évidemment les cercles à reprendre ses activités, elle sera à l'appréciation des responsables du cercle et des animateurs des disciplines concernées.

**Dans un cadre de reprise d'activités sportives, organisées par un cercle sportif, il appartient à chacun de faire preuve de responsabilité individuelle dans l'application des règles sanitaires et des consignes du cercle sportif.** A cet égard, nous avons réalisé une charte de bonne conduite individuelle (cfr. point D) visant d'une part à responsabiliser les participants à respecter ces règles et consignes et d'autre part à aider l'animateur à les faire appliquer.

Pour les personnes pratiquant une activité de façon isolée, hors d'un cadre associatif organisé, et donc placées sous leur seule responsabilité individuelle, elles doivent respecter les consignes sanitaires des autorités relatives à l'activité sportive et les règles de distanciation physique.

### A. A l'attention des cercles sportifs

**Première étape : l'évaluation la possibilité pour le cercle sportif de respecter les mesures sanitaires en vue d'une reprise d'activités.**

- Espaces de pratique sportive : privilégier la pratique sportive en extérieur, aménager l'espace en cas de pratique à l'intérieur (ouverture des portes et fenêtres), éviter les longs déplacements.
- En dehors de l'activité sportive, faire respecter les gestes barrières et la distanciation. Un circuit de déplacement spécifique à chaque salle doit être prévu et doit permettre d'éviter les croisements - Prévoir une zone d'attente si possible à l'extérieur.
- Registre de présences : mise en place d'un document répertoriant les personnes présentes lors des activités, en vue d'un traçage éventuel rapide, en cas de contamination d'un membre.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- Sensibiliser les encadrants sur l'application des consignes sanitaires et le contrôle des bonnes pratiques de prévention et de protection durant la séance, de la distanciation physique, de l'application des gestes barrières, des sportifs présents (50 maximum) et de

la prévention des risques de contacts.

- Prévoir sur l'espace de pratique un point de lavage, avec du gel hydro-alcoolique (en complément du gel personnel des pratiquants), des produits détergents-désinfectants, du papier jetable (essuyage non-partagé) et des sacs poubelles. Éviter les sèche-mains soufflants qui provoquent la diffusion de gouttelettes dans l'air ambiant.
- Assurer une sensibilisation des participants aux gestes barrières, aux consignes sanitaires et mesures de distanciation physique, à chaque début de séance.
- Lors des séances suivant la reprise, prévoir des pauses régulières pour permettre aux participants de s'hydrater et de reprendre les activités sportives en douceur et progressivité.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter.
- Concernant la PAF des activités sportives, privilégier le paiement par mois ou par trimestre si pas possible la PAF doit être mise dans une enveloppe à votre nom qui sera remise au responsable de l'activité.

## **B. Matériel sportif**

- L'usage d'équipements et de matériel durant la séance doit être individuel : accessoires, fauteuils, balles/ballons, bouteille, tenue vestimentaire (pas de textiles partagés, lavage à 60° après la séance). À la fin de la séance, désinfection du matériel personnel et spécifique utilisé. En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) ou de matériel partagé, celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- Les équipements de protection individuels (casque, gilet ...) doivent être utilisés par une seule personne (prévoir marquage personnel ou numérotation) et systématiquement désinfectés après usage.
- Prévoir un protocole de nettoyage du matériel personnel après la séance et des points de contact (tables, poignées...).
- L'accès aux espaces de rangement doit être limité et respecter les mesures de distanciation physique.



## C. Charte de bonne conduite individuelle à l'attention des pratiquants (participants, moniteurs, bénévoles)

*Cette charte est un outils à disposition des animateurs des activités sportives énéoSport. Il peut être utilisé de la manière de son choix (exemple : en l'envoyant aux participants par courriel ou en la lisant en début d'activité). L'animateur ou le participant est en droit de faire rappeler les consignes mentionnées dans cette charte.*

**Pour nous protéger du coronavirus et permettre une reprise sans danger, veillons à respecter les principes et mesures suivantes ;**

1. État de santé : annuler sa participation à l'activité en cas de fièvre ou signes physiques évocateurs d'infection dans les 48 heures précédent (frissons, fatigue inhabituelle, toux, maux de tête, rhume, perte de l'odorat récente, diarrhées, nausées/vomissement, chute inexpliquée).
2. Vigilance : reprise des activités sportives avec une intensité modérée et progressive.
3. Distance :
  - a. le moniteur qui encadre plusieurs groupes de 50 participants/semaine devra maintenir une distance de minimum 5m vis-à-vis des participants ou s'équiper d'un matériel de protection (masque, visière, écran plexiglass,...) ;
  - b. En dehors de l'activité physique, les participants devront être distants de minimum 1,5 m entre eux
  - c. Durant l'activité sportive, la distanciation physique de 1,5m n'est plus de mise (et donc obligatoire). Elle reste vivement recommandée.
4. Port du masque personnel : conseillé avant (transport) et après l'activité, et lors d'interruptions prolongées de celle-ci. Positionné sur la bouche et le nez. Déconseillé durant l'effort physique.
5. Gel hydroalcoolique personnel à prendre avec lors de l'activité sportive : vivement conseillé. Utilisation à l'arrivée, puis régulièrement pendant l'activité, notamment en cas de contacts avec des personnes ou du matériel.
6. Transports : privilégier les activités sportives proches du lieu de résidence. En cas de transport par un accompagnateur, s'assurer de la bonne distanciation physique durant le trajet.
- ~~7. Présence de proches, tiers personnes ou dirigeants déconseillée sur l'espace de pratique. Le cas échéant, le port du masque est requis. Rappel : 20 personnes maximum (actives ou non) sont autorisées sur l'espace de pratique. Les spectateurs sont autorisés selon les règles du protocole organisation d'événements sportifs ;~~
8. Matériels et équipements doivent être à usage individuel.
9. **Les vestiaires et douches sont ouverts sous conditions : il est recommandé d'arriver en tenue sportive et d'anticiper les problématiques de toilettes.**
10. Emporter vos propres déchets à la maison, les poubelles sont réservées uniquement aux papiers ayant servi au nettoyage du matériel.
11. Lors des temps de pause durant l'activité, veillez à respecter les gestes barrières et maintenir

une distance physique de minimum 1,5 m entre les participants. Ne pas venir avant l'heure et quitter directement la salle après l'activité.

## Recommandations pour l'ensemble des disciplines

Le fil conducteur depuis l'entame de la phase 3 du déconfinement reste identique : nous sommes dans une logique d'autorisation moyennant le respect de quelques principes repris dans les 6 règles d'or à savoir et dans les protocoles de reprise de l'ADEPS.

En tant qu'association multidisciplinaire, énéoSport compte 29 activités sportives différentes. Pour l'ensemble de nos disciplines sportives, les protocoles de reprise de l'ADEPS précisent les mesures sanitaires à respecter pour une reprise.

Les protocoles de reprise de l'ADEPS sont téléchargeables sur le site ; <http://www.sport-adeps.be/index.php?id=8719>

- [Le protocole de reprise des activités sportives en intérieur ;](#)
- [Le protocole de reprise des activités sportives en extérieur ;](#)

### Pour les sports de contact :

Les contacts physiques sont désormais admis lors de la pratique sportive. Cependant, nous recommandons vivement de limiter ceux-ci, et ce particulièrement pour les disciplines qui peuvent être pratiquées à distance. Nous rappelons également que la distanciation physique est à respecter pour les personnes de plus de 12 ans en dehors de la pratique sportive

- Badminton et tennis de table > **le double est autorisé** (il était interdit durant la phase 3)
- Danse en ligne, Self défense > **les contacts sont autorisés entre les membres**
- Indiaka, Volley, Net-volley > **les matchs sont autorisés**

Pour les activités aquatiques, les mesures visent principalement les gestionnaires d'infrastructures. Il faut noter que les « baigneurs » doivent respecter une distanciation physique minimale (1,5 mètre) et les règles comportementales (bonnet, douches, pédiluves, bonne santé).

- Limiter la baignade à **60 minutes**.
- Éviter le partage de matériel (prêt de planches, de tapis, de boudins, de lunettes, bonnets...).
- Le matériel personnel du nageur (planche, paddles, palmes, pull boy...) est désinfecté avant l'entrée au bassin.
- Si du matériel est cependant prêté, désinfection entre chaque utilisateur.
- Éviter les modules géants gonflables dans la piscine.

## Liens utiles

- > De manière générale, plus d'informations en ligne sur [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)
- > En ce qui concerne le secteur sportif, FAQ consultable sur le site internet <http://www.sport-adepts.be/> ou sur le site de l' AISF ; <https://aes-aisf.be/coronavirus-faq/>
- > Les protocoles de reprise de l'ADEPS sont téléchargeables sur le site ; <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=8719>