



Règles à respecter pour toute activité sportive en plein air et en salle

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement¹ sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition. Le port de gants est déconseillé. Le matériel sportif utilisé doit être désinfecté avant et après chaque usage.

Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes² du Covid-19. Il écarte tout sportif du groupe s'il présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.

Les activités sportives non compétitives en plein air et en salle, sans contact physique, sont autorisées, sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distanciation et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- absence de toute activité à caractère compétitif ;
- seules les activités sportives pour lesquelles une distanciation physique d'au moins 2m peut être respectée de manière permanente sont autorisées, pour les sports dont cette règle est difficilement réalisable de par leur nature, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies afin qu'une distance de 2m puisse être respectée en tout temps (comme p.ex. pour les sports d'équipes, absence de « contact skills », à savoir, pas de 1 contre 1 ou 2 contre 2, pas de duels) ;
- le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau) est à éviter ;
- tous les équipements sportifs, y compris les ballons, doivent être désinfectés régulièrement ;
- pour des entraînements en salle, une bonne aération durant tout l'entraînement doit être garantie, ainsi qu'après toute séance d'entraînement une « pause d'aération » d'au moins une demi-heure est fortement recommandée ;
- l'échauffement en plein air est à préconiser pour des entraînements en salle ;
- l'entraînement cardio en plein air est également à préconiser, s'il doit se dérouler en salle, une bonne aération et une distance d'au moins 2m, de préférence même 5m entre les participants, sont de rigueur ;
- le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs (entraîneurs...) en salle. Il n'est pas obligatoire pour le sportif pendant l'entraînement sous réserve qu'une distance de 2m puisse être respectée.

¹ Flyer phase 3

² Flyer symptômes



Pour les piscines, couvertes ou en plein air, ainsi que les douches et vestiaires, les mêmes règles de distanciation et d'hygiène sont applicables.

Lors de toute activité sportive, les règles de distancielment ci-dessous sont à appliquer :

- ⇒ 2m de distance latérale entre deux sportifs ;
- ⇒ éviter de courir ou de rouler dans le sillage : 5m de distance si deux sportifs courent l'un derrière l'autre, 10m de distance si deux sportifs roulent à vélo l'un derrière l'autre

Il est précisé que les présentes règles seront adaptées en fonction de l'évolution générale.

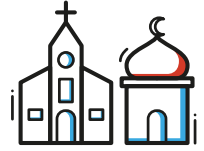
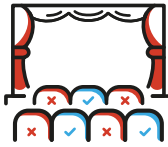
PHASE 3

La phase 3 du déconfinement a pour objectif d'élargir les possibilités de rassemblement de personnes dans les lieux publics et d'ouvrir toute une série d'établissements recevant du public.

QU'EST-CE QUI CHANGE AVEC LA PHASE 3 DU DÉCONFINEMENT ?

Les événements publics sont autorisés sous la double condition de la mise à disposition de places assises assignées et du respect d'une distance de deux mètres entre les personnes.

Les activités sportives sans contact physique et sans caractère compétitif sont autorisées.



Les établissements du secteur HORECA peuvent rouvrir sous certaines conditions, dont :

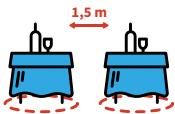


La limitation du nombre maximal par table à 4 personnes.



Le port du masque obligatoire pour :

- le personnel en contact direct avec les clients ;
- les clients quand ils ne sont pas assis à table.



L'espacement des tables placées côte à côte d'une distance d'au moins 1,5 mètres ou sinon par une séparation physique permettant de limiter le risque d'infection.



La fermeture obligatoire à minuit.

QUELLES RESTRICTIONS RESTENT EN VIGUEUR ?



Les rassemblements de personnes restent limités :

- À six personnes lorsque le rassemblement a lieu dans un lieu fermé ;
- À vingt personnes lorsque le rassemblement a lieu en plein air et dans un lieu public.



Les aires de jeux et les activités de jeux intérieures pour enfants restent fermées.

Les foires et salons restent suspendus.



Les activités de wellness sont interdites, sauf si l'accès se limite à 1 personne max. ou aux personnes d'un même foyer.

SYMPTÔMES ÉPROUVÉS COVID-19

