



Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite
- Secteur Combe de Savoie -

Maison des Associations - Boite G2 - 67 rue St François de Sales - 73000 CHAMBERY
☎ 04 79 33 68 52 – email : adapar.cds@wanadoo.fr – Site internet : www.adapar.fr

PROTOCOLE A RESPECTER POUR LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE

Nous allons vivre cette nouvelle saison, **avec les contraintes de la situation sanitaire.**

Pour réussir, nous avons donc besoin du concours de **chacun**. En respectant l'application rigoureuse des gestes barrières et les consignes définies, vous serez les premiers à limiter les risques de contamination....

La FFRS a actualisé les préconisations pour la reprise des activités en lien avec les recommandations ministérielles et celles des différentes fédérations.

Règles pour l'ensemble des activités

- le seuil des **10 personnes (maximum)** n'est plus obligatoire pour les activités encadrées.
- **Une distance de 2 m** est conseillée entre chaque pratiquant.
- Le port du masque est **obligatoire** dans les établissements autorisés à accueillir du public (ERP) **mais pas pendant la pratique des activités physiques si la distanciation peut être respectée** (règle des 4 m²).
- **inscription préalable** aux séances d'activités physiques suivies pour permettre de respecter le nombre de personnes regroupées et des jauges imposées par les communes pour l'utilisation des équipements (en général 4m² / personne).
- **Pointage systématique** par les animateurs ou responsables d'activité, des adhérents présents à **chaque séance** afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination.
- **Accès strictement limité à un nombre de places défini (= la jauge)** par salle pour permettre la distanciation sociale
- **Accès aux vestiaires interdit**, compte tenu de l'impossibilité pour les communes de procéder au nettoyage dans les conditions sanitaires conformes avec le protocole sanitaire.

Concernant plus particulièrement la GYMNASTIQUE

- Pas de prêt de matériel
- Pratique limitée aux exercices sans matériel partagé (matériel individuel)
- Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance
- Pas d'exercice impliquant du travail à plusieurs

Les obligations de l'ADAPAR

- Obligation de tenir une liste d'émargement ou feuille de présence pour chaque séance
- Désignation d'un Référent COVID, responsable de la bonne application du protocole.
- Mise en place d'un protocole de désinfection (poignées de porte, interrupteurs, sanitaires utilisés...)
- Le responsable de l'association s'engage auprès de la commune :
 - au strict respect de l'ensemble de des règles,
 - à l'application des gestes barrière par **chaque participant** de l'association,
 - au respect impératif de la jauge de fréquentation définie pour chaque salle

Demande aux adhérents

- **inscription préalable** à l'activité auprès du responsable de l'activité
- **se faire pointer à chaque séance**
- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou contact, avec une surface avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable)
- Respecter la distanciation sociale minimale entre les personnes (minimum 2 m),
- Eviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet

Matériel **obligatoire** dont doivent disposer les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Boissons personnelles.

Matériel **personnel** préconisé pour la gymnastique

- Tapis individuel
- Elastique
- ballon

Nous sommes parfaitement conscients des contraintes que ces règles et préconisations supposent, **mais elles sont la condition "sine qua non" pour la reprise et la poursuite des activités.**