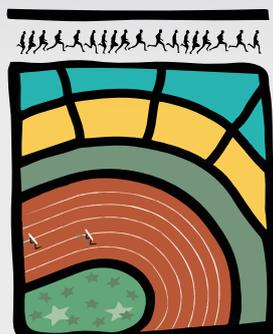




# ATHLETISME

## RECOMMANDATIONS AUX CLUBS

à partir du  
18 mai 2020



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

## **Recommandations pour la reprise des entraînements à partir du lundi 18 mai:**

**Les entraînements et les cours sportifs organisés de manière régulière, à savoir par un club ou une association sportive, peuvent reprendre à partir du 18 mai.** L'activité doit se dérouler à l'air libre et sans contacts physiques.

Ces sessions peuvent éventuellement se dérouler en groupe dont **la taille ne peut dépasser les 20 athlètes par séance d'entraînement. L'activité de ce groupe doit toujours s'effectuer sous la supervision d'un entraîneur ou d'un superviseur majeur (en plus des 20 sportifs).** La règle de distanciation sociale d'1,5 mètre doit être au minimum maintenue.

La décision de réouverture appartient au club et ne peut être prise que lorsque le club a fait tous les préparatifs nécessaires pour permettre une réouverture en toute sécurité.

### **Recommandations pour la reprise :**

- Pratique uniquement à l'air libre et sans contacts physiques.
- Déplacements : prévoir l'itinéraire le plus direct entre son domicile et le lieu de son activité sportive.
- Si fièvre/syndrome grippal, pas d'accès au stade ( $t^{\circ}$  normale :  $36.6^{\circ}$  -  $37.5^{\circ}$ ). En cas de symptôme (toux, fièvre, fatigue, ...), arrêt de toute activité physique.
- Les toilettes et lavabos sont accessibles, avec du savon ou gel hydroalcoolique disponible. Les toilettes doivent être désinfectées en continu.
- Le défibrillateur est accessible. Indiquer la localisation de celui-ci.
- Les vestiaires, les douches, la cafétéria et la salle de musculation restent fermés.
- Respect des recommandations générales :
  - o Respecter une distanciation sociale minimale d'1,5 m en dehors de toute activité physique ;
  - o Tousser ou éternuer dans son coude et utiliser des mouchoirs à usage unique ;
  - o Se laver les mains au savon ou au gel hydroalcoolique avant et après l'entraînement ;
  - o Prévoir sa bouteille personnelle.
- Présence obligatoire d'un encadrant pour un maximum de 20 athlètes par séance d'entraînement.
- Si plus d'un entraînement est programmé sur la même journée, l'horaire de ceux-ci évitera aux groupes de se croiser, aussi bien dans le stade qu'aux abords de ce dernier.
- Activité sportive modérée : maximum 80% de la fréquence cardiaque maximale recommandé.

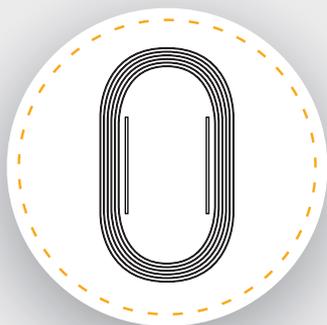


- Port du masque :
  - o Le masque doit couvrir le nez et la bouche ;
  - o Le masque est fortement recommandé avant et après l'entraînement, dans l'enceinte du stade ainsi qu'aux abords de celui-ci ;
  - o Le masque est recommandé pour l'encadrant et les accompagnants. L'accompagnant conduit le sportif à l'entraînement mais n'y assiste pas.
  - o Pour le sportif, le port du masque varie selon l'intensité de l'activité :
    - Activité à faible ventilation (< 100 pulsations par minute) : le masque est recommandé ;
    - Activité à haute ventilation (> 100 pulsations par minute) : le masque n'est pas recommandé car il sera rapidement saturé en vapeur d'eau et perdra toute son efficacité. Il est recommandé de remettre le masque 10 – 15 minutes après la fin de l'activité.
- Respect des distanciations sportives:
  - o Pour les courses, une distance de minimum 10 mètres entre chaque athlète sera respectée en permanence ;
  - o Pour les sauts et les lancers, une distance de minimum 5 mètres sera respectée entre les athlètes en attente de sauter ou de lancer.
- Dans les situations d'entraînement, il est recommandé d'éviter :
  - o Les situations de face à face ;
  - o Les déplacements l'un derrière l'autre.
- Pour la gestion du matériel, il est recommandé :
  - o De privilégier le matériel individuel ;
  - o D'éviter le partage/échange de matériel ;
  - o Qu'une seule personne manipule le matériel commun, après désinfection des mains et du matériel.
- Pas de contacts physiques avant, pendant et après l'activité.

La L.B.F.A. reste bien évidemment à votre disposition par e-mail ([info@lbfa.be](mailto:info@lbfa.be)) et par téléphone (02/47.47.204).



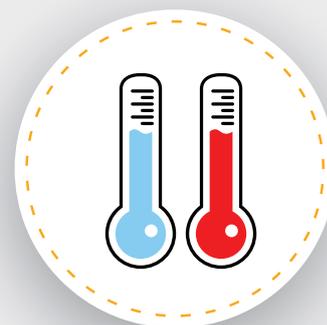
# A PARTIR DU 18 MAI MESURES DE BASE



Pratique uniquement à l'air libre et sans contacts physiques.



Itinéraire le plus direct entre son domicile et le lieu d'entraînement.



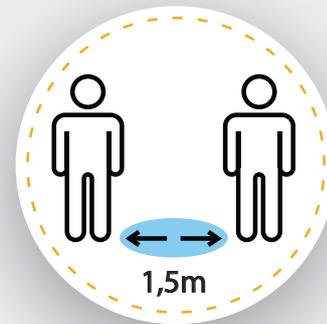
Si fièvre/syndrome grippal, pas d'accès au stade (t° normale : 36.6° - 37.5°). En cas de symptôme (toux, fièvre, fatigue,...), arrêt de toute activité physique.



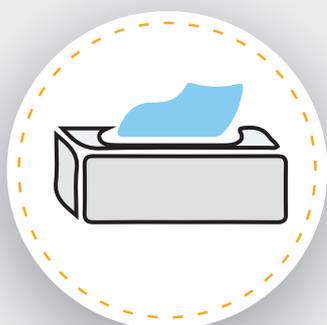
Toilettes et lavabos accessibles avec du savon ou gel hydroalcoolique. Désinfection en continu des toilettes.



Défibrillateur accessible.



Distanciation sociale de minimum 1,5m en dehors de toute activité physique.



Tousser/éternuer dans son coude et utiliser des mouchoirs à usage unique.



Lavage des mains avant ET après l'entraînement.



Utilisation de sa bouteille personnelle.

# A PARTIR DU 18 MAI MESURES SPECIFIQUES



Présence obligatoire d'un encadrant pour un maximum de 20 athlètes par séance d'entraînement.



Si plusieurs entrainements sur la journée, horaires organisés pour que les groupes ne se croisent pas.



Activité sportive modérée : maximum 80% de la fréquence cardiaque maximale recommandé.



Encadrant et accompagnant : masque recommandé.  
L'accompagnant conduit le sportif à l'entraînement mais n'y assiste pas.



Activité modérée (< 100 pulsations/min) : masque recommandé.



Activité intense (> 100 pulsations/min) : pas de masque.



Distanciation sportive courses : 10 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.



Distanciation sportive sauts : 5 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.



Distanciation sportive lancers : 5 mètres minimum en permanence entre chaque athlète.

# A PARTIR DU 18 MAI MESURES SPECIFIQUES



Pendant l'entraînement,  
éviter les situations de face  
à face et les déplacements  
l'un derrière l'autre.



Privilégier le matériel individuel.  
Éviter le partage/échange de  
matériel. Une seule personne  
manipule le matériel commun,  
après désinfection des mains et  
du matériel.

# A PARTIR DU 18 MAI INTERDICTIONS



Pas de contacts physiques  
avant, pendant et après  
l'entraînement.



Pas d'accès aux  
vestiaires.



Pas d'accès aux douches  
communes.



Pas d'accès à la cafétéria.



Pas d'accès à la salle de  
musculture.



Pas d'échange de  
matériel.

# EMPLACEMENT DU DEFIBRILLATEUR



Emplacement du défibrillateur :

