



Guide des conditions de pratique des activités sportives du CSMF dans le CASC

Version 10 décembre 2021

I. Accueil physique du CSMF

Le Directeur du CSMF, Pascal Liegey, est désigné référent COVID pour l'organisation de la reprise des activités sportives du CSMF dans le CASC. Des référents COVID peuvent en outre être désignés notamment pour la mise en place des nouvelles activités.

I.1. Organisation de l'espace d'accueil

- une plaque de plexiglas est installée sur la banque d'accueil qui est installée dans le hall près de l'accès aux salles de sport ;
- marquages au sol à 1,5 mètre ;
- distributeur de gel hydroalcoolique à disposition des adhérents devant la banque ;
- Réduction du nombre d'éléments présents sur et derrière la banque au strict nécessaire.
- limitation des points de contact, proposition systématique du planning des activités en mode digital et l'utilisation du site internet ; mise en œuvre d'un dispositif de rendez-vous préalable par internet ;
- Vente de serviette, au Club pour ceux qui arrivent non équipés.
- Port du masque obligatoire (masque chirurgical ou de catégorie 1) pour les équipes pendant les accueils ;
- pass sanitaire valide obligatoire

I.2. Contrôle du Pass sanitaire à la porte d'entrée de l'espace sportif du Casc (unique entrée et sortie).

Tout adhérent doit présenter son pass sanitaire valide.

Le CSMF contrôlera à l'entrée de gymnase (RDC du CASC) la validité du pass sanitaire et la carte d'adhérent pour chaque personne. Chaque membre du CSMF utilisera « Tous Anticovid Vérif » (seule application sur les téléphones mobiles validée par l'Etat).

Tous les membres du CSMF (Administratifs contrôlant les pass sanitaires et moniteurs sportifs) devront se conformer à la réglementation en vigueur et détenir un pass sanitaire valide.

Le contrôle et la communication seront empreints de pédagogie afin d'associer les adhérents au processus.

I.3. Règles d'hygiène pour l'équipe d'accueil du CSMF

- Se laver les mains au savon après chaque action de nettoyage/désinfection ;

- A intervalle régulier, désinfecter les surfaces accessibles par les adhérents (banque...);
- Au minimum 2 fois par jour et à chaque changement d'équipe : désinfecter tous les éléments et surfaces présents sur la banque coté CSMF : téléphones, claviers, souris, écrans, classeurs, stylos, assises, etc ...
- Les nouvelles cartes de membres doivent être désinfectés avant d'être remis à l'adhérent ;
- Nettoyage des stylos avec une lingette ou un produit désinfectant après chaque utilisation par un adhérent.

I.4. Impératifs de communication

Les agents d'accueil sont tenus de connaître l'intégralité des procédures en place dans le cadre de la situation sanitaire. Ceci afin d'en informer les adhérents dès la prise d'informations, réservation et la venue au Club pour participer aux activités proposées. Dans l'hypothèse où, en raison de mesures d'hygiène, un certain nombre de services ne sont pas rendus (plus de service serviette, capacité d'accueil réduite, modification des plannings...), les adhérents doivent en être avertis par une information préalable sur le site internet.

II. Procédure d'utilisation des espaces de circulation

II.1. Organisation

L'équipe de gestion du site remet en place par fléchage le dispositif de circulation spécifique dans le bâtiment pour éviter les croisements.

L'accès au CASC se fait par l'entrée habituelle. La sortie est prévue par la porte donnant sur la rampe d'accès au monument aux morts (porte 26).

Une circulation spécifique est également mise en place pour l'accès aux salles de sport. La descente vers la salle et le contrôle du Pass Sanitaire sont réalisées sous l'escalier en bois d'entrée au Casc côté rue de Bercy.

La sortie de la zone sportive s'effectue par la porte principale de l'accès au gymnase toujours fermée depuis l'extérieur.

Cette circulation évite tout croisement entre les flux de personnes (entrant et sortant).

Dans la mesure du possible, les portes des parties communes sont laissées ouvertes pour limiter les points de contact, en conformité avec les règles de sécurité incendie.

II.2. Règles d'hygiène

D'une manière générale, les règles d'hygiène et les procédures de nettoyage dans l'ensemble du bâtiment relèvent de la responsabilité de l'équipe de gestion du CASC. Elles font l'objet d'un affichage.

Les responsables du Club sportif et les adhérents s'engagent à respecter et faire respecter ces consignes.

III. Procédure de réouverture : gymnase, espaces musculation et cardio

III.1. Organisation commune aux salles

Les espaces d'activités constituent un point sensible dans la lutte pour la contention du virus. Dans ce contexte les espaces gymnase, dojo, musculation et cardio-training font l'objet d'un soin tout particulier afin d'éviter le dépôt viral sur l'environnement. Les capacités d'accueil sont revues afin de respecter les normes de FMI (fréquentation maximale instantanée) fixées dans les guides (guide des équipements sportifs et guide de reprise des activités) du ministère des sports.

- Calcul, paramétrage et affichage des FMI par salle et activité : Voir Annexes
- l'ensemble des activités sont organisées par séances selon des horaires et une durée fixe. Le nombre d'adhérents admis pour chaque séance respecte la FMI fixée pour l'espace considéré. Chaque activité est encadrée par un moniteur.
- L'accès aux différentes séances se fait par pré-réservation sur le site internet du Club sportif.

- les permanents du CSMF accueillent les participants à la borne d'accueil déplacée à côté de l'escalier d'arrivée du public et s'assurent de leur inscription préalable aux séances pour assurer la jauge de l'activité et de la détention d'un pass sanitaire valide.

III.2. Règles générales d'hygiène

L'association :

- s'assure de la présence de distributeurs de gel hydroalcoolique pour les mains des adhérents et des moniteurs dans les espaces d'entraînement.
- en liaison avec l'équipe de gestion du CASC, assure l'affichage des consignes de sécurité sanitaires dans les espaces sportifs
- met en place avec l'équipe de gestion du CASC et/ou la société de nettoyage, un document de suivi du nettoyage des points de contact principaux, alimenté tout au long de la journée afin de s'assurer que cela est fait régulièrement, deux fois dans la journée, selon le volume de passages.
- met à disposition de chaque participant un matériel (pulvérisateur, papier absorbant) et de produit désinfectant pour désinfecter les petits matériels, toutes les surfaces, et points de contact sur les équipements qu'il aura utilisés. Cette opération est conduite sous la responsabilité des moniteurs.
- met à disposition des poubelles fermées à commande non manuelle munies d'un sac plastique.

Pour les adhérents :

- se présenter à l'accueil en tenue de sport, apporter sa serviette (l'utilisation d'une serviette propre et personnelle est obligatoire) et sa bouteille d'eau, **sa carte d'adhérent et son justificatif « pass sanitaire »**
- respecter les consignes de sécurité données par la gestion de site et les moniteurs ;
- porter le masque en permanence sauf pendant les exercices physiques proprement dits et se laver les mains avant les séances ;
- participer à la désinfection des matériels utilisés ;

Les moniteurs :

- changent de tenue de travail chaque jour (tenue différente de celle portée à l'extérieur pour le trajet menant au Club). Ils se changent dans le local qui leur est affecté en respectant les normes de distanciation.
- prévoient des tenues différentes s'ils alternent cours collectifs et suivi en plateau
- par mesure d'hygiène, doivent avoir les cheveux soit courts, soit attachés-

III.3. Impératifs généraux de conduite des séances et de communication pour les moniteurs

Des affiches sont apposées à l'accueil et sur les cheminements des adhérents pour rappeler les consignes. Le cas échéant elles sont distribuées sous forme de tract avant les séances et elles figurent également en introduction des pages du site du club dédiées aux réservations pour les séances.

Les moniteurs sont invités à :

- identifier les personnes à risques et leur proposer des alternatives ou les inviter à renoncer, si cela n'a pas été réalisé lors de l'inscription aux séances
- redoubler de vigilance dans le suivi des adhérents.

Toute l'équipe des moniteurs doit connaître :

- les FMI du Club et des activités du groupe ;
- les aménagements réalisés dans le Club par rapport aux mesures sanitaires ;
- le fonctionnement de l'application du club et le processus de réservation des cours ;
- les mesures à prendre vis-à-vis d'un membre suspecté d'être infecté par la COVID 19 ;
- savoir contrôler le pass sanitaire avec l'application « Tous AntiCovid Vérif ».

IV. Procédure d'utilisation des espaces musculation et cardio

IV.1 Organisation des espaces :

- mise à l'arrêt matérialisée des appareils et postes d'entraînement en concordance avec la FMI de l'espace considéré.
- organisation par le moniteur responsable de la séance de la circulation des participants entre les équipements.

IV.2. Règles d'hygiène

- mise à disposition de chaque participant d'un matériel (pulvérisateur, papier absorbant ou lingettes) et de produit désinfectant pour désinfecter toutes les surfaces, et points de contact (bancs de musculation, selles de vélo et de rameur, les poignées des appareils poids ...) sur les équipements qu'ils auront utilisés. Cette opération est réalisée sous le contrôle du moniteur qui encadre la séance ;
- la serviette est obligatoire et la bouteille d'eau est individuelle ;
- conseiller aux adhérents un bon lavage des mains avant et après la séance ;
- prévoir des distributeurs de gel hydroalcoolique pour les mains des adhérents et des moniteurs dans les espaces musculation et cardio-training.

V. Procédure d'utilisation du gymnase (cours collectifs)

V.1. Organisation

- les activités de maintien de la forme sont organisées en groupes dont le nombre de participants respecte les jauges fixées par le Ministère en fonction des décisions gouvernementales (cf. annexe) et l'aménagement des espaces de cours collectifs est matérialisé (séparateurs, paravents) ;
- pour les sports de contact (judo, full contact, karaté) : Adaptation de la pratique avec distanciation de 2 m dans toutes les directions et sans contact ;
- les plannings d'activités des cours collectifs sont organisés dans le respect de ces normes.
- Tous les cours collectifs sont uniquement accessibles sur réservation préalable.

V.2. Règles d'hygiène

- matérialisation au sol des emplacements des participants dans les salles de cours collectifs (tapis de sol) dans le respect de la norme d'espacement de 2 m dans toutes les directions entre les participants) ;
- des distributeurs de gel hydroalcoolique pour les mains des adhérents et des moniteurs sont installés dans l'espace ;
- nettoyage et désinfection de routine après chaque cours, notamment en ce qui concerne les tapis de sol mis à disposition par le Club (par les moniteurs), haltères et autres petits accessoires utilisés pendant le cours (par les adhérents) en fin de cours
- utilisation d'une serviette propre et personnelle est obligatoire pour participer à un cours.
- utilisation recommandée d'un tapis de sol personnel.
- utilisation recommandée de gants personnels d'entraînement pour les activités avec barres, élastiques ou haltères.

VI. Procédure d'utilisation du Dojo (cours collectifs et sports de combat)

V.1. Organisation

- les activités de maintien de la forme sont organisées en groupes dont le nombre de participants respecte les jauges fixées par le Ministère en fonction des décisions gouvernementales (cf. annexe) ;
- pour les sports de contact (judo, full contact, karaté) : pratique avec contact autorisée ;
- Tous les cours collectifs sont uniquement accessibles sur réservation préalable.

V.2. Règles d'hygiène

- matérialisation au sol des emplacements des participants dans les salles de cours collectifs (tapis de sol) dans le respect de la norme d'espacement de 2 m dans toutes les directions entre les participants) ;
- des distributeurs de gel hydroalcoolique pour les mains des adhérents et des moniteurs sont installés dans l'espace ;
- nettoyage et désinfection de routine après chaque cours, notamment en ce qui concerne les tapis de sol mis à disposition par le Club (par les moniteurs), haltères et autres petits accessoires utilisés pendant le cours (par les adhérents) en fin de cours

- utilisation d'une serviette propre et personnelle est obligatoire pour participer à un cours.
- utilisation recommandée d'un tapis de sol personnel.
- utilisation recommandée de gants personnels d'entraînement pour les activités avec barres, élastiques ou haltères.

VII. Procédure de réouverture : gymnase (badminton)

L'activité en salle est autorisée sous les réserves suivantes :

- 1, 2 ou 3 terrains, suivant l'espace dédié à cette activité dans le gymnase ;
- nombre de joueurs dans l'espace dédié : 12 joueurs maximum pour 3 terrains sur réservation préalable (pratique en double autorisée) ;
- distance règlementaire entre 2 terrains minimum 4 m ;
- Les joueurs viennent avec leur raquette et volants. Ils installent le filet et le désinfectent après le jeu avec le produit désinfectant mis à disposition (où le démontent à la fin de la séance et le désinfectent en le rangeant).
- Port du masque avant et après l'activité.

VIII. Procédure de réouverture : gymnase (tennis de table)

L'activité en salle est autorisée sous les réserves suivantes :

- 1, 2 ou 3 tables, suivant l'espace dédié à cette activité dans le gymnase ;
- pratique individuelle en simple uniquement soit 2 joueurs maximum par table (un de chaque côté) avec son propre matériel : raquette et balles marquées (interdiction de toucher les balles de l'adversaire). Eviter de changer de table et surtout ne jamais changer de côté.
- désinfection par chaque pratiquant de sa demi-table avec le produit désinfectant mis à disposition en cas de gouttes de sueur sur la table et en fin de séance.
- 6 personnes maximum par séance (sur réservation préalable), joueurs toujours espacés d'au moins 2 mètres entre eux, à tout moment et en tous points de l'activité ; 4 m² minimum par pratiquant en statique
- respect d'un espace de 3 mètres entre chaque table ;
- les joueurs installent leur table. En fin de jeu chaque joueur désinfecte sa moitié de table avec les produits mis à disposition. En fin de séance et sous le contrôle des moniteurs les joueurs rangent leur table après l'avoir désinfectée.

IX. Procédure de réouverture : gymnase (mur d'escalade)

- espacement entre deux personnes /grimpeurs : 2m
- port du masque obligatoire sauf sur la paroi, lavage des mains avant la séance, utilisation de magnésie liquide, pieds nus interdits ;

- le mur comporte 21 lignes ; neutralisation d'une ligne d'escalade sur deux ce qui devrait conduire à une jauge théorique de 20 personnes (10 sur les lignes et 10 pour les assurer) ;
- l'activité du mur est limitée à 8 débutant et 6 autonomes , sur réservation préalable
- remise du protocole sanitaire spécifique à chaque participant.

X. Procédure de réouverture : vestiaires, douches

Les six vestiaires et douches attenantes sont accessibles mais soumis à jauge (annexe) et à un temps limité afin de favoriser une rotation suffisante.

Les adhérents devront se conformer à une désinfection de leur place occupée et un rinçage de leur douche utilisée. Un marquage des bancs de vestiaires et de certaines douches avec une signalétique pourra être envisagé (dans l'esprit du sens interdit mis en place par l'AGRAF sur les tables des cantines).

Les adhérents sont invités à venir déjà équipés en tenue de sport pour participer aux activités. En cas d'impossibilité ils déposent leurs sacs de sport ou leurs affaires personnelles rangées dans des sacs dans l'espace dédié (un espace de rangement des sacs de sport est mis en place dans le gymnase dans une zone délimitée par des paravents). Cet espace dédié servira de vestiaires avant activité afin de ne pas engorger les vestiaires dédiés pour la douche après activité. Les casiers ne seront pas autorisés (trop complexe à gérer et à désinfecter après chaque usage)

Le CSMF effectuera des contrôles réguliers et la pédagogie associée afin de faire respecter le principe de jauge dans les vestiaires/douches.

Une communication spécifique sera envoyée aux adhérents pour les sensibiliser au respect de cette jauge.

XI Produits et matériels sanitaires

Le CSMF s'équipe des produits désinfectants, gel hydroalcoolique, papier absorbant, lingettes, etc. utilisés pendant ses activités dans le CASC pour le nettoyage des tapis entre les séances, les équipements et le petit matériel utilisé par les adhérents. Il s'équipe également de pulvérisateurs individuels et pour grandes surfaces et tout autre matériel utile pour participée à la désinfection des matériels.

ANNEXE 1

Estimation des Fréquences maximum instantanées

Vestiaires : jauge à 3 personnes par vestiaires soit 18 personnes dans les 6 vestiaires en simultanée.

Douches : jauge identique et combinée aux vestiaires

Gymnase :

En un seul tenant 1045 m²

Moins les circulations reste 800 m²

Jauge pour la gym statique 4m²/personne soit 200 personnes maximum

FMI totale gymnase : 200 pour l'ensemble du gymnase

Jauge badminton-4 joueurs par terrain surface de jeu 82 m² - trois terrains matérialisés

FMI badminton : 12 pour trois terrains, 8 pour 2 terrains et 4 pour 1 terrain

Jauge tennis de table ; 2 joueurs pour 1 terrain de 72 m² - trois tables installables

FMI tennis de table : 6 ou 12 pour trois tables, 4 ou 8 pour 2 tables et 2 ou 4 pour 1 table

Jauge escalade : neutralisation d'un relais sur 2 soit 10 relais : 1 grimpeur et 1 assureur par relais

FMI Escalade : 20 personnes

Si Gymnase séparé en 3 espaces isolés par des paravents

Surface utile de chaque espace $800/3 = 266 \text{ M}^2$

FMI pour 1 espace gym : 66 (266/4). Cet espace peut être divisé en deux sections de 133m²

FMI pour une section : 33 (133/4) – limité à 26 pour les deux espaces concernés par la zone de dépôt des sacs.

FMI pour 1 terrain de badminton ou de tennis de table : 2 ou 4

Si 1/3 du gymnase transformé en vestiaire

Jauge vestiaire gymnase $100\text{m}^2/2 = 50$

FMI zone dépose des sacs dans le gymnase : 50

Dojo :

Surface utile 196 m²

Jauge pour la gym statique 4m²/personne soit 49 personnes maximum

FMI totale Dojo : 49 pour l'ensemble du dojo

Petit Dojo :

Jauge pour la gym statique 4m²/personne

Surface 56m² / 4 = 14 limitée à 10 pour les activités statiques de Yoga et relaxation.

FMI : 10

Espace musculation :

22 postes de travail

A défaut de pouvoir écarter les équipements, condamnation effective de l'usage d'une machine sur deux et étroitesse du couloir central :

FMI : 10

Espace cardio training :

20 postes de travail

A défaut de pouvoir déplacer les équipements neutralisation d'un matériel sur 2 et de tous les tapis de course difficiles à désinfecter

FMI : 10

ANNEXE 2

Jauges retenues par séance

A compter du 13 décembre 2021

Gymnase (cours collectifs) : gymnase découpé en trois secteurs : 30 personnes par secteur

Gymnase (badminton) : 4 personnes par terrain, maximum pour 3 terrains : 12 personnes

Gymnases (tennis de table) : 2 personnes par table, maximum pour 3 tables : 6 personnes

Gymnase (escalade) : 10 personnes pour les séances « découverte »

Dojo (cours collectifs) : 25 personnes

Petit Dojo (cours collectifs) : 6 personnes (fermé pour l'instant)

Espace musculation : 7 personnes.

Espace cardio-training 7 personnes.