

# 1

## MASQUES : RETRAIT UNIQUEMENT POUR LA PRATIQUE

- Les **non pratiquants** doivent porter le masque dans toutes les situations
- Les **pratiquants de 11ans et plus** doivent arriver avec un masque qu'ils peuvent retirer pour l'activité sportive. Il doit être gardé ou remis pour le montage et démontage des terrains et préparation du matériel
- Les **encadrants** qui ne participent à la pratique doivent garder le masque

# 2

## DÉFINITION D'UN SENS DE CIRCULATION

Limiter les croisements pour les entrées et les sorties + accès aux locaux du matériel sauf si la configuration du gymnase ne le permet pas

# 3

## LAVAGE DES MAINS OBLIGATOIRE

Pour tous, lavage des mains en arrivant au gymnase (gel mis à disposition) + pendant et après l'activité pour les pratiquants

# 4

## DÉSINFECTION DU MATÉRIEL ET DES BALLONS

Avant et après la pratique, passage d'un spray désinfectant

# 5

## Liste exhaustive des participants par séance

Et pouvant être mise à disposition de l'ARS en cas de confirmation de cas de COVID parmi l'un des participants.

# 6

## ACCÈS AUX VESTIAIRES RÉSERVÉ AUX SÉNIORS

Port du masque obligatoire (hors douche si la configuration permet une distanciation sociale suffisante) – l'accès aux vestiaires reste déconseillé

# 7

## UN COVID MANAGER DÉSIGNÉ PAR SÉANCE

En plus de la désignation d'un Covid Manager pour le club

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

## POUR PRENDRE UNE LICENCE - SAISON 2020-2021

### CERTIFICAT MEDICAL

Lors du renouvellement de la licence, bien que non obligatoire, **une visite médicale est préconisée par la FFVolley pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication** à la pratique en compétition et loisir même si la dernière visite médicale remonte à moins de 3 ans.



Pour ceux et celles qui ont un certificat médical qui arrive **au terme des 3 ans ou pour un simple ou double surclassement, cette visite médicale est obligatoire.**

### DOCUMENTS SUPPLEMENTAIRES / CONTEXTE COVID

Les documents prévus par le protocole du 29/06 restent valables et sont obligatoires pour la reprise. Il s'agit d'un questionnaire de santé et d'une décharge.



#### 1/REmplir QUESTIONNAIRE DE SANTÉ COVID + DÉCHARGE

disponibles sur le site internet du club (rubrique Documents)

#### 2/TRANSMETTRE AU CLUB PAR MAIL OU SUR PLACE

[alencovolley@gmail.com](mailto:alencovolley@gmail.com)

## OBLIGATIONS INDIVIDUELLES POUR LA PRATIQUE

### Ne présenter aucun des symptômes suivants :

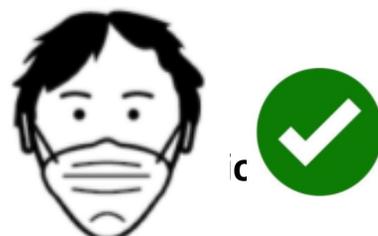
fièvre, frissons, sueurs, courbatures, toux, mal de gorge, mal de tête, perte de goût ou odorat, fatigue anormale, mal de ventre, diarrhée, vomissements, douleurs dans la poitrine, gêne respiratoire.

**Si un symptôme est présent ou en cas de doute, prévenir l'encadrant de son absence.**



**Porter un masque :** et ne le retirer que quand l'encadrant le permettra

**Respecter les gestes barrières, les sens de circulation, entre les exercices et ne pas se taper dans les mains.**



# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

### ACCUEIL DES PRATIQUANTS

Un référent sanitaire est nommé par séance. A défaut, il s'agit de l'encadrant sinon du capitaine. **Il est le garant de l'application stricte des consignes sanitaires et de leur respect conformément au protocole du club.** Il peut demander à un pratiquant de quitter la séance en cas de non respect des consignes et si besoin contacter le référent sanitaire général du club.

**1/ Arrivée en tenue avec le strict nécessaire à la pratique, avec masque et avec son propre matériel** (gourde, bouteille...) qui ne doit jamais être prêté. Dans la mesure du possible éviter les vestiaires (demande de la mairie).



**2/ Respect du sens de circulation** affiché au gymnase.



**3/ Lavage des mains** au gel hydroalcoolique disponible sur place.

**4/ Enregistrement des noms et prénoms** sur le registre qui doit être tenu par séance.



### MONTAGE DES TERRAINS

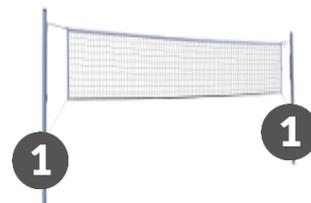
**1/ Lavage des mains obligatoire + port du masque**

Deux personnes maxi dans le local et pas de croisement dans les escaliers

- 2 personnes pour emmener les poteaux qui seront sortis en premier
- 1 personne maxi pour emmener le filet après que les poteaux soient sortis
- 1 personne à la fois pour aller chercher les mires et ballons à sortir en dernier



**2/ 1 personne par poteau pour mettre le filet et les mires**



# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

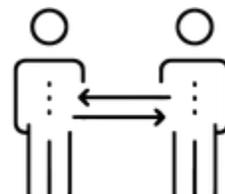
## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

### PENDANT LA PRATIQUE

**6/ Pendant la pratique, se laver les mains toutes les 15 mn ou à la fin de chaque exercice ou set.** Interdiction de se taper dans les mains.



**7/ Pour les pauses boissons,** respecter une distanciation entre les participants.



### FIN DE LA PRATIQUE

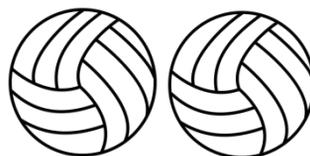
**8/ A la fin de la pratique, remettre le masque.** Accès aux vestiaires déconseillé.



**9/ Les responsables de créneaux désigneront par roulement les personnes** en charge du montage et démontage des terrains.



**10/ Pour la désinfection du matériel,** les encadrants désigneront des personnes par roulement pour les aider (port du masque obligatoire).



## PERSONNES EXTERIEURES AU CLUB

**Toutes personnes non pratiquantes (parents, accompagnants) doit obligatoirement porter un masque pour rentrer dans le gymnase.**



NOM PRENOM.....

## QUESTIONNAIRE SANTÉ LIÉ À LA REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SUITE AU CONFINEMENT (COVID-19)

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON

OUI

NON

**Q1. Avez-vous été diagnostiqué-e positif-ve au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?**

Par test RT-PCR (prélèvement naso-pharyngé, oral ou bronchique)

Probablement, car j'ai eu un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs, perte de poids supérieure à 5 kg. Mon test RT-PCR était négatif, mais un médecin m'a confirmé le diagnostic.

J'ai été hospitalisé-e

**Q2. Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?**

**Q3. Présentez-vous ce jour un ou des symptômes suivants (Fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs) ?**

**Q4. Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?**

**Q5. Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?**

**Q6. Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kg ?**

**Q7. Avez-vous été affecté-e psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (Modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac) ?**

**NON à toutes les questions** : Vous pouvez reprendre une activité physique et sportive encadrée.

**OUI à une ou plusieurs questions de Q1 à Q4** : Consultez votre médecin avant toute reprise d'activité physique et sportive

**OUI à une question de Q5 à Q7** : → Reprise progressive en commençant par la pratique de la marche progressivement sur 4 à 6 semaines puis reprise de l'activité sportive, et ne consultez votre médecin qu'en cas d'apparition d'une symptomatologie anormale à l'effort ou au repos (douleur, essoufflement, palpitations...).

**OUI à au moins deux questions de Q5 à Q7** : Une consultation médicale est recommandée avant toute reprise d'activité physique et sportive.

## ATTESTATION DE REPRISE

PAR LA PRÉSENTE :

- J'atteste avoir été informé que le Club s'est engagé à respecter les mesures édictées par le gouvernement pour freiner la diffusion du Covid-19 tout au long de la crise sanitaire actuelle ;
- Je reconnais que malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection le Club ne peut lui garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19 ;
- Je m'engage à prendre toutes les précautions nécessaires à la protection de ma santé et de celle des autres personnes présentes dans l'enceinte sportive du Club, notamment en respectant les gestes barrières ;
- Je m'engage à respecter les mesures de protection obligatoires ainsi que les mesures de protection préconisées par le gouvernement et en particulier celles édictées par le ministère des sports ;
- Je m'engage également à respecter les obligations édictées par la Fédération Française de Volley pour aménager la pratique du Volley en Club ainsi que les modalités mises en place par le Club pour organiser son activité au cours de la crise sanitaire actuelle, définies dans le protocole de reprise des entraînements

NOM Prénom.....

Date et signature

Numéro de licence.....

Atteste avoir pris connaissance du protocole de reprise des entraînements



**COVID-19**

## CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

**Se laver très régulièrement les mains**

**Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**

**Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**

**Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)
**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

**COVID-19**

## ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

**30**  
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

Frottez-vous les mains, paume contre paume

Lavez le dos des mains

Lavez entre les doigts

Frottez le dessus des doigts

Lavez les pouces

Lavez aussi le bout des doigts et les ongles

Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  
(INFORMATION IN FRENCH)
**0 800 130 000**  
(toll-free)

IV-0311-001-102020 - 27 mars 2020



**COVID-19**

## CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

En protégeant notre santé,  
nous pouvons aussi protéger notre environnement.

**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
PRIVILÉGIER LES PRODUITS EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.

**VRAIE SOLUTION :**  
ÉVITER LE PLASTIQUE

**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
JETER MES LINGETTES DANS LES TOILETTES

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.

**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX DANS UN SAC POUBELLE

**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
BRÛLER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)
**0 800 130 000**

**COVID-19**

## LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**

Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**

Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**

Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)
**0 800 130 000**