



Plan de dé-confinement

Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation

Document du 30/04/2020

Préambule

La santé de nos adhérents est notre priorité et toute reprise d'activité ne peut s'envisager qu'à la condition que toutes les dispositions nécessaires soient mises en place pour assurer la sécurité sanitaire de nos pratiquants. Cela impose à toutes les structures de mettre en œuvre les mesures « barrières » afin de diminuer les risques de contamination.

Rythme de déconfinement envisagé

- Ouverture des Clubs FFHM / activité d'entraînement en salle : Selon l'autorisation de réouverture des EAPS INDOOR par le gouvernement
- Compétitions : reprise à partir du 1^{er} septembre. Aucune compétition nationale programmée avant le 1^{er} novembre

Publics

Tous les publics licenciés

Le plan de déconfinement FFHM comprend des dispositions générales à appliquer pour chaque Club affilié, et des dispositions spécifiques à mettre en œuvre pour chaque type d'activité pratiqué au sein du Club.

I. PRATIQUE EN CLUB – DISPOSITIONS GENERALES

- A. En amont de la réouverture : désinfection totale des locaux et du matériel
- B. Port du masque pendant la réalisation des activités : à voir en fonction des recommandations émises par les autorités sanitaires
- C. Aménagements à réaliser :
 - Favoriser l'aération constante du/des espaces du club pendant l'ouverture quotidienne (ouverture des fenêtres)
 - Mise à disposition de gel hydro alcoolique et lavage de mains systématique et obligatoire à l'entrée du Club
 - Fermer les accès aux vestiaires/douches
 - Pas de sauna autorisé
 - Réaménagement des espaces en fonction des préconisations de distanciation physique. Les protocoles spécifiques ci-dessous décrivent les dispositions à prendre selon les activités fédérales réalisés en club : Haltérophilie, Musculation, Cardio-training, cours collectifs

II. DISPOSITIONS SPECIFIQUES PAR ACTIVITE

A. HALTEROPHILIE

HALTEROPHILIE

PRINCIPE : 1 PATEAU = 1 HALTEROPHILE

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

- Délimitation d'un espace au sol de 4m/4m avec du scotch, incluant :
 - o Le plateau
 - o l'espace de rangement des poids en quantité suffisante, 1 barre homme et 1 barre femme, 1 rack à squat, 1 paire de plots le cas échéant.
 - o Le lieu de récupération (chaise ou banc)
- Agencement des plateaux pour éviter les projections de postillons
 - o Pas de plateaux utilisés simultanément face à face à moins de 1 mètre d'écart en les 2 zones de 4m/4m
 - o Sens d'utilisation des plateaux vers les murs et à l'inverse des allées de circulation des adhérents (dans le cas contraire, supprimer des espaces de pratique)
 - o Privilégier les plateaux en quinconce

CADRE DE PRATIQUE :

- Mise en place de créneaux individualisés pour éviter les regroupements (mode de réservation, public et amplitude du créneau à définir par les clubs)
- Pas de vestiaire
- Magnésie non fournie par le club
- Pas de parade (adaptation des exercices et des charges de travail en conséquence)
- Mettre à disposition du pratiquant du liquide désinfectant avec essuie-tout ou lingettes à usage unique
- Désinfection complète du plateau et de son matériel après chaque utilisation et avant le début du nouveau créneau (lingettes ou kits désinfectants, à utilisation unique, à prévoir par le club en conséquence)

ENCADREMENT :

- Port du masque pendant le coaching des athlètes
- Mesures de distanciation physique
- L'entraîneur reste en dehors de la zone 4 m X 4 m et ne touche pas le matériel du pratiquant

B. MUSCULATION

MUSCULATION

EN AMONT de la ré-ouverture :

- Désinfection des barres, poids et machines de musculation (poignées, dossiers et sièges, manettes de réglage des machines, goupilles de sélections des charges)
- Mettre à disposition du pratiquant du liquide désinfectant avec essuie-tout ou lingettes à usage unique

AMENAGEMENT DU PLATEAU MUSCULATION

- 1 mètre de distance entre 2 machines utilisées
- Pas de poste de travail en face à face à moins de 2 mètres de distance

CADRE DE PRATIQUE

- Respect de la règle de 4m² par personne pour le plateau Musculation. La mise en place d'un système de réservations horaires est conseillée pour faciliter l'application de cette règle.
- Avant de prendre en main l'appareil : se laver les mains avec gel hydroalcoolique
- Travail « par série » obligatoire, à savoir :
 - Pas de circuit-training en musculation (passer d'une machine à une autre).
 - Ne pas alterner sur une machine ou barre ou haltère (1 seul participant utilise l'appareil ou barre ou haltère). Un pratiquant doit finir toutes ses séries avant qu'un autre pratiquant n'utilise le même matériel
- Le sportif reste sur sa machine jusqu'à ce qu'il ait fini de l'utiliser. Lorsqu'il a fini de l'utiliser, il doit nettoyer les poignées, manettes de réglages, siège et dossiers, goupille de sélection de charge. Idem pour les barres et haltères.
- Pas de travail lourd pour éviter la nécessité de parer le pratiquant : pas de contacts et mains sur la barre des autres personnes. Proscrire les pareurs au développé couché (ou incliné) qui seraient au-dessus du sportif (projection de postillons).
- Pas de serviette sur les machines
- Pas d'exercice allongé sur le ventre, avec le visage en appui sur un dossier ou un tapis, ce qui exclut certains exercices (ex : travail des Ischios-jambiers allongé sur le ventre - leg curl, Oiseau en appui sur un banc incliné,...)

ENCADREMENT :

- Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants
- Mesures de distanciation physique à 1 mètre minimum du pratiquant
- Pas de pareurs lors des exercices, sauf intervention d'urgence

C. CARDIO-TRAINING

CARDIO-TRAINING

L'utilisation des appareils de cardio-training est possible à condition de respecter des mesures de distanciation et en s'assurant du nettoyage des éléments qui seront manipulés par les pratiquants

EN AMONT de la ré-ouverture :

- Désinfection des appareils
 - Console de commande (boutons de réglages des intensités, unités, résistance,...)
 - Poignées
 - Manette de réglage de la position (hauteur de selle ou siège, guidon, pédales, sangles...)
- Mettre à disposition du pratiquant du liquide désinfectant avec essuie-tout ou lingettes à usage unique

AMENAGEMENT

- 1 mètre de distance entre 2 machines utilisées
- Placer les appareils dos aux espaces et allées de circulation des adhérents, afin d'éviter les projections de postillons
- Pas de machines face à face

CADRE DE PRATIQUE

- Avant de prendre en main l'appareil : se laver les mains avec gel hydroalcoolique
- Après utilisation par une personne, nettoyage avec lingette désinfectante des éléments suivants :
 - Console de commande (boutons de réglages des intensités, unités, résistance,...)
 - Poignées
 - Manette de réglage de la position (hauteur de selle ou siège, guidon, pédales, sangles...)

ENCADREMENT :

- Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants
- Mesures de distanciation physique à 1 mètre minimum du pratiquant
- Ne pas toucher la console de programmation ou de réglage pendant la pratique d'un adhérent

D. COURS COLLECTIFS

COURS COLLECTIFS

Eviter les attroupements avant et après les cours. Maintenir une distance physique.

EN AMONT

- Désinfection du petit matériel : tapis, barres, poids, stop disques, élastiques, step, haltères, kettlebells...
- Placer un flacon de gel hydroalcoolique à l'entrée de la salle de cours, avec nettoyage des mains obligatoire par chaque pratiquant
- Mettre des lingettes désinfectantes à la disposition des adhérents

AMENAGEMENT

Espacer le stockage du matériel afin de limiter les attroupements et rapprochement physique lors de la prise en main et dépose du matériel

CADRE DE PRATIQUE

- Respect de la règle de 4m² par personne pour la salle de cours. La mise en place d'un système de réservations horaires est conseillée pour faciliter l'application de cette règle.
- Lors de la prise et de la dépose du matériel : maintenir les distances physiques entre pratiquants. Prévoir des durées de cours plus courtes afin de tenir compte des contraintes de prises et dépose et nettoyage du matériel. Favoriser les cours qui nécessitent le moins de matériel possible.
- Respecter une distance d'un mètre minimum entre les pratiquants. Placer les participants en quinconce
- Mettre en place des cours de renforcement musculaire « statique » : pas de déplacement dans la salle, ni d'échanges de matériel entre pratiquant. Le pratiquant reste dans un espace de 4m². Placer du scotch au sol afin de délimiter des espaces de 4m² (2 x 2m)
- Chaque pratiquant garde son matériel pendant toute la séance, puis le désinfecte en le remettant en place : haltères, step, tapis,...
- Ne pas faire pratiquer d'exercice à plat ventre, face contre le tapis
- Pas de serviette de toilette sur les tapis
- Pas de cours cardio, nécessitant des déplacements et changement de direction (Hi-Low, Step)

ENCADREMENT :

- L'éducateur reste dans un espace de 2x2m
- Mesures de distanciation physique – à 1 mètre minimum du pratiquant
- Pas de corrections « physiques – pas de contact avec le pratiquant
- Corrections « à distance »