



## Protocole sanitaire

# Compétition départementales et régionales de Musculation

*Document du 20/10/20*

Ce protocole est édité par la FFHM, sous réserve des dispositions particulières mises en place par les municipalités.

### Règles générales

1. **Pour le compétiteur, pendant l'exercice physique : pas de port du masque. Le port du masque est obligatoire pour circuler dans l'espace d'échauffement, puis une fois son passage en compétition effectué.**
2. **Pour tous les autres (non compétiteurs) : distanciation et port du masque obligatoire (voir précisions ci-dessous)**
3. **Chaque club identifiera un référent COVID**

### Arrivée sur le site de compétition

- Masque obligatoire pour toute personne de 11 ans et plus
- Prévoir du gel hydro alcoolique, à la disposition des arrivants
- Désinfection des mains obligatoire pour pénétrer sur le site

### A l'intérieur du site de compétition

- Port du masque obligatoire pour toute personne de 11 ans et plus, et distanciation physique d'au moins 1 mètre

### Vestiaires

- Distanciation physique d'au moins 1 mètre entre les personnes et port du masque
- Accès uniquement des-compétiteurs
- Capacité selon la jauge fixée par la municipalité. En cas de jauge non déterminée : Accès simultané de 6 personnes au maximum.
- Prévoir des rotations pour l'accès aux vestiaires
- Aération régulière des vestiaires, et après utilisation
- L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée (pas de port du masque obligatoire) et si un nettoyage régulier quotidien est effectué
- Mettre en place une liste nominative horodatée des utilisateurs \*

### Pesée

- Désinfection des mains obligatoire à l'entrée de l'espace de pesée
- Port du masque à l'intérieur de l'espace de pesée pour tous
- Utilisation de balances électroniques (pas de curseurs)

- 2 arbitres maximum (l'un pèse, l'autre saisi)
- 3 athlètes au maximum simultanément dans la salle de pesée. Pas de coach.
- Désinfection du plateau de la bascule après chaque pesée

## Échauffement

- **Le masque est obligatoire pour circuler dans la salle, c'est-à-dire pour aller d'un poste d'échauffement à un autre.**
- **Pas de port du masque pendant l'exercice. Distanciation de 2 mètres entre chaque compétiteur et chaque poste d'échauffement. Il est recommandé de matérialiser un espace de 2x2 mètres pour chaque poste d'échauffement (bandes adhésives au sol). Pendant une série d'échauffement, un seul compétiteur dans cette zone de 4m<sup>2</sup>.**
- **Possibilité de partager le matériel d'une même zone**, mais désinfection du matériel par les athlètes après chaque utilisation et à chaque passage sur une barre / poids / appareil
- **L'athlète devra remettre son masque dès sa compétition terminée et quitter la zone d'échauffement.**
- 1 coach maximum par athlète autorisé en salle d'échauffement pour la compétition individuelle et 1 coach par équipe lors de l'échauffement aux épreuves en équipe, à condition d'avoir un espace suffisant. Ceci sera apprécié par l'organisateur, qui pourra interdire l'accès aux coachs si la superficie est insuffisante.
- Masque obligatoire pour le Coach
- Il est recommandé d'instaurer un sens de circulation en zone d'échauffement, en fonction de la configuration des lieux

## Zone de compétition

- Chaque poste de compétition sera espacé d'au moins 2 mètres.
- Compétition individuelle : Dans chaque zone, présence uniquement d'un athlète et du juge technique, voire d'un pareur en fonction de l'exercice
- Compétition par équipe : dans chaque zone, présence uniquement des 3 équipiers et du juge technique
- Pas de port du masque pour le compétiteur. Port du masque obligatoire pour le juge technique.
- Pas de magnésie en commun (utiliser une magnésie personnelle)
- Pas de coach sur l'espace Compétition
- **Squat** : le juge technique charge la barre, puis la décharge pour le drop set. L'athlète ne touche pas les poids (désinfection le cas échéant)  
Le compétiteur désinfecte sa barre après son exercice. Présence d'un pareur qui sera masqué.
- **Développé couché prise serrée** : le juge technique charge et décharge la barre à la demande de l'athlète, et place les sécurités (colliers de serrage ou stop-disques). L'athlète devra contrôler la charge mise sur la barre avant son passage, sans toucher les poids. Désinfection du matériel par le compétiteur à la fin de son exercice. Présence d'un pareur qui sera masqué.
- **Traction pronation + planche latérale avec élévation de bras (hommes)** : l'athlète désinfecte sa barre de traction et son poids après son exercice
- **Soulevé de terre + planche latérale avec élévation de bras (Femmes)** : le juge technique charge la barre. L'athlète désinfecte sa barre et son poids après son exercice.
- **Thruster (par équipe de 3)** : chaque équipe est placée sur un plateau. Le juge technique charge les barres. Les athlètes désinfectent leur barre après l'exercice.
- **Rameur + développé Arnold** : les rameurs sont espacés d'au moins 2 mètres. Les équipes sont espacées d'au moins 2 mètres pour les développés assis. Les athlètes désinfectent leurs poids et le rameur après leur exercice.

- Pour la table de secrétariat : distanciation d'un mètre et masque obligatoire
- Port du masque obligatoire pour la remise des récompenses et sur le podium

## **Zone Public / spectateurs**

- Accueil du public debout :
  - Est autorisé lorsque l'établissement est de petite capacité ou ne dispose pas de tribune, en corrélation avec les mesures locales en vigueur pour les lieux clos recevant du public (municipalité, préfecture).
  - Dans ce cas : port du masque et distanciation physique de 1 mètre, gestion du flux de personnes, respect des gestes barrières, information et communication auprès du public des mesures préventives (gestes barrières)
- Places assises :
  - le port du masque obligatoire,
  - observer une distance minimale d'un siège entre chaque personne ou groupe de moins de 6 personnes
- Accès aux espaces de regroupement interdits, sauf si aménagement pour respecter les mesures barrières

(\*) : Les fichiers doivent être détruits 3 semaines après chaque évènement, conformément à la législation en vigueur