
	<p>Fiche procédure</p> <p>Utilisation des gymnases de l'ULCO</p>	<p>Plan de Reprise des Activités</p> 
---	--	---

Les mesures barrières doivent être maintenues :

- Port du masque obligatoire dans tous les équipements y compris les équipements de plein-air, en dehors des phases de pratique de l'activité sportive ;
- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique ;
- Respect d'une distanciation physique de 2 mètres, sauf dans le cas où la nature même de l'activité ne le permet pas (disciplines collectives, sports de combat...) ;
- port du masque obligatoire pour toutes les personnes qui ne participent pas à la séance sportive (étudiant en attente sur le côté ou non pratiquant, enseignant...) avec respect de la distanciation physique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est désinfecté : pour le petit matériel (raquette, ballon...) après chaque utilisation par les usagers (personnel et étudiants), pour l'équipement fixe ou mobile (but, poteaux de badminton...) par l'enseignant intervenant.

Les zones de circulation :

- Si le bâtiment le permet, un couloir « aller » et un couloir « retour » devront être matérialisés pour éviter les croisements des personnes, en respectant la distance nécessaire. A défaut, un sens de sortie du gymnase, distinct de celui de l'entrée est préconisé. Eviter les regroupements dans les couloirs et devant les portes des vestiaires, toilettes et salles de sport. Si cela n'est pas possible, garder une distanciation d'au moins 1 mètre.
- Un distributeur de gel ou solution HA à l'entrée du bâtiment, des salles et des vestiaires permettra la désinfection des mains à l'entrée et à la sortie.
- Pour les équipements couverts, une paire de chaussures spécifique sera apportée dans un sac.

Les vestiaires et toilettes :

- l'accès aux vestiaires collectifs sera réglementé avec mise en place d'une signalétique spécifique à chaque vestiaire composée d'une affiche précisant la jauge maximum acceptable dans le vestiaire et les douches (Cf. annexe ci-jointe) ainsi que les comportements à adopter ;
- L'utilisation des sèche-cheveux et sèche-mains est interdite ;
- Si les vestiaires ne sont pas fermés à clef, les sacs devront être déposés dans la salle de sport concernée le long des murs, en respectant la distanciation.

Les salles de fitness musculation :

- Avant et après chaque utilisation d'appareil, l'utilisateur doit le désinfecter (spray et essuie tout à disposition).
- La mise en place de votre serviette sur chaque appareil utilisé est vivement recommandée.
- Les appareils devront être distants les uns des autres d'au moins deux mètres.

Ventilation / Climatisation :

- Veiller à ce que les orifices d'entrée d'air et les fenêtres des pièces ne soient pas obstrués ;
- Veiller à ce que les bouches d'extraction dans les pièces de service ne soient pas obstruées ;
- Vérifier le bon fonctionnement du groupe moto-ventilateur d'extraction de la VMC ;

Pour les locaux non pourvus de systèmes spécifiques de ventilation, il est recommandé de procéder à une aération régulière des pièces par ouverture des fenêtres avec les règles habituelles d'ouverture (10 à 15 min deux fois par jour).

Vous trouverez ci-dessous, une catégorisation des activités en fonction des gestes barrières plus ou moins complexes à mettre en place.

VERT : Pratique individuelle sans matériel – Respect des consignes sanitaires et distanciation physique facile à maintenir. Prévoir un temps d'aération des lieux de pratique fermés.

- Activité de bien-être et d'entretien physique pratiquées seul et sans matériel, « indoor » et « outdoor ».
- Fitness sans matériel.
- Sport de combat sans assaut et sans contact (boxe, karaté, ...)
- Activités de pleine nature individuelle (course à pied, trail, randonnée, ...).
- Activités artistiques en solo (danse, ...).
- Athlétisme sans matériel.

JAUNE : Idem niveau vert + nettoyage du matériel pédagogique et / ou adaptation pédagogique

- Sports de raquette avec chacun sa balle ou son volant (badminton, tennis, tennis de table, padel ...).
- Golf.
- Activités artistiques (arts du cirque, ...).
- Activités de pleine nature individuelle (VTT, sports de glisse, marche nordique, course d'orientation, ...).
- Activités nautiques de pleine nature (plongée, voile, stand up paddle, kayak, ...).
- Fitness avec matériel (step, ...).
- Cross Fit.
- Equitation.
- Tir à l'arc.
- Athlétisme avec matériel.
- Escrime.
- Escalade sur bloc avec magnésie liquide.

ORANGE : Distanciation physique – Activités avec partage de matériel => nettoyage systématique du matériel après chaque utilisation.

- Sports collectifs adaptés.
- Squash.
- Musculation et espace cardio sur appareil.
- Gym aux agrès, trampoline.
- Escalade sur SAE.

ROUGE : Activités dans lesquelles il est difficile de faire respecter les gestes barrières car la distanciation physique n'est pas possible

- Activités aquatiques en établissement nautique (natation, plongée, aquagym, aqua-fitness, ...)
- Sports de combat et de préhension (judo, lutte, self-défense, krav maga, MMA, ...)
- Sports de combat et de percussion avec assaut (boxe, karaté, ...)
- Sports collectifs (basket-ball, football, rugby, hand-ball, water-polo, ultimate, ...)
- Danse de couple
- Acrosport, cheerleading avec contact et/ou échange de matériel

Evénements sportifs :

Les soirées exceptionnelles, les stages avec ou sans hébergement, les compétitions inter établissements et les déplacements sont fortement déconseillés car ils ne permettent pas d'assurer l'ensemble des gestes barrières.

Consignes pour les associations extérieures :

- Les vestiaires et douches collectifs demeurent interdits d'utilisation pour les associations extérieures, seul l'accès aux sanitaires est autorisé et régulé ;
- Les usagers devront arriver en tenue adaptée et repartir ainsi après leur séance ;
- Les douches se prennent à domicile ;

ATTENTION :

Ne pratiquez pas d'exercices physiques ou sportifs en cas d'apparition de fièvre ou de signes respiratoires.



GYMNASE DE BOULOGNE SUR MER :

Les vestiaires et les douches sont interdits d'utilisation.

Sanitaires Hommes : 2 personnes maximum

GYMNASE DE CALAIS :

SALLE DE LUTTE :

Vestiaires Hommes : 4 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 5 personnes maximum

Sanitaires Hommes : 2 personnes maximum

Sanitaires Femmes : 2 personnes maximum

SALLE DE MUSCULATION :

Vestiaires Hommes : 3 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 2 personnes maximum

Douches Hommes : 3 personnes maximum

Douches Femmes : 2 personnes maximum

SALLE DE GYMNASTIQUE :

Vestiaires Hommes : 5 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 4 personnes maximum

Douches Hommes : 4 personnes maximum

Douches Femmes : 4 personnes maximum

Sanitaires Hommes : 4 personnes maximum

SALLE DE SPORTS COLLECTIFS :

Vestiaires Hommes : 5 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 4 personnes maximum

Douches Hommes : 4 personnes maximum

Douches Femmes : 4 personnes maximum

TERRAIN DE FOOTBALL :

Vestiaires Hommes : 9 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 9 personnes maximum

Douches Hommes : 4 personnes maximum

Douches Femmes : 4 personnes maximum

GYMNASE DE LONGUENESSE :

Vestiaires Hommes : 17 personnes maximum

Vestiaires Femmes : 17 personnes maximum

Douches Hommes : 4 personnes maximum

Douches Femmes : 4 personnes maximum

Sanitaires Hommes : 2 personnes maximum

Sanitaires Femmes : 2 personnes maximum

GYMNASE DE DUNKERQUE : A confirmer dès ouverture

Vestiaires Hommes : personnes maximum

Vestiaires Femmes : personnes maximum

Douches Hommes : personnes maximum

Douches Femmes : personnes maximum

Sanitaires Hommes : personnes maximum

Sanitaires Femmes : personnes maximum