



## Plan de protection « Aviron » (Version 2.0)

COVID-19 - Stratégie de transition pour le sport | version 2 du 18 mai 2020

Dans le cadre d'un mandat daté du 17 avril 2020, l'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic ont chargé les associations sportives nationales, dont SWISS ROWING, de travailler sur une stratégie de déconfinement du sport. Ci-après vous trouverez le plan de protection « Aviron » élaboré par SWISS ROWING. Ce plan régit le cadre de la reprise de l'entraînement pour l'aviron en Suisse pour tous les clubs et les centres d'entraînements. Ce plan de protection comprend des recommandations et SWISS ROWING se réserve le droit de l'adapter en tous temps.

### A. Situation actuelle

- L'ordonnance 2 des mesures de lutte contre les coronavirus (COVID-19 Ordonnance 2) reste toujours en vigueur.
- Des recommandations ou des ordonnances complémentaires (par ex. cantonales) s'appliquent également.
- L'interdiction de rassemblement (max. 5 personnes), les règles de distanciation sociale (2 mètres de distance entre les individus ou 10m<sup>2</sup> d'espace par personne) et [les règles d'hygiène édictées par l'Office fédéral de la santé publique \(OFSP\)](#) constituent les principes de base de l'élaboration de ce plan.
- L'aviron est un sport qui se pratique sans contact. Dans les bateaux, les rameuses et rameurs sont assis les uns derrière les autres (pas « face à face »). De ce fait, en Suisse l'aviron peut donc être pratiqué en bateaux courts.

### B. Objectifs de SWISS ROWING

- SWISS ROWING s'engage à faire en sorte que l'aviron puisse être pratiqué dans les clubs suisses malgré la pandémie actuelle.
- Les règles et instructions énumérées dans ce plan de protection correspondent aux exigences de la Confédération suisse et garantissent que le sport de l'aviron puisse être pratiqué de manière durable.
- Le plan de protection « Aviron » prévoit des règles claires permettant aux clubs suisses d'autoriser à nouveau les activités sportives sur l'eau et dans les centres d'entraînements. L'application de ce plan se fait sous l'entière responsabilité des clubs. Les réunions sociales non-liées au sport de l'aviron ne sont pas couvertes par ce plan et sont interdites dans les clubs. Les règles contenues dans ce plan se veulent simples afin de fixer rapidement le cadre pour la pratique du sport de l'aviron. Ces instructions et recommandations doivent être adaptées, organisées, communiquées et contrôlées par les clubs en fonction de leur situation et de leur orientation sportive respectives.
- SWISS ROWING s'attend à ce que chacun, rameuses et rameurs, se montre solidaire face à cette crise et que leur comportement soit exemplaire. En cas de plaintes ou de non-respect de ces règles, les installations sportives des clubs pourront être fermées sur ordre des cantons.

### C. Objectif du plan de protection « Aviron »

- Permettre la reprise progressive de l'entraînement tout en respectant les exigences sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).
- Permettre une pratique sûre du sport de l'aviron dans la situation de pandémie actuelle et éviter la propagation du coronavirus (COVID-19).
- Démontrer que le sport de l'aviron peut être pratiqué dans les clubs suisses en respectant les règles de distanciation sociale, l'interdiction de rassemblement et [les mesures d'hygiène](#).
- En cas de bon déroulement du plan de protection, de pouvoir élargir la pratique du sport de l'aviron à d'autres catégories en adaptant ces mesures.

### D. Contenu du concept de sécurité à l'aviron

#### 1. Evaluation des risques

- a. **Maladie et symptômes de la maladie** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, les employés et les fonctionnaires présentant des symptômes de la maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester chez eux ou être mis à l'isolement. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Les entraînements ne sont fondamentalement déconseillés en cas de symptômes. Les symptômes typiques de la maladie sont : fièvre, toux sèche, troubles de l'odorat et/ou du goût, conjonctivite, diarrhée légère, fatigue, essoufflement, douleurs musculaires des membres (cette liste est non-exhaustive).
- b. **Interdiction d'accès aux clubs en cas de symptômes de la maladie** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, les employés et les fonctionnaires présentant des symptômes de la maladie sont interdits d'accès à l'équipement d'entraînement ou à toutes autres infrastructures du club.
- c. **Obligation d'informer** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, les employés et les fonctionnaires qui sont malades ou qui remarquent des symptômes de la maladie doivent informer immédiatement les instances dirigeantes du club. Il en va de même pour tout contact avec des personnes qui sont ou ont été malades du COVID-19.

**Les groupes à risque** : Les personnes appartenant à un groupe à risque (de plus de 65 ans, souffrant de maladies chroniques, d'hypertension, de problèmes respiratoires, de diabète) peuvent participer aux activités du club et s'entraîner sous leur propre responsabilité. Tous les types de bateaux approuvés sont également à leur disposition. Les employés d'un club qui appartiennent à un groupe à risque peuvent reprendre le travail dans les locaux du club, à condition qu'employeur et employé acceptent d'un commun accord la reprise du travail.

#### 2. Déplacements à destination et en provenance du lieu d'entraînement (Mobilité)

- a. **Arrivée** : Privilégiez l'arrivée au club à pied, à vélo, en scooter, à moto ou en véhicule privé. L'utilisation des transports publics doit être évitée si possible. Si l'on ne peut pas renoncer à l'utilisation des transports publics, [les règles d'hygiène et de conduite](#) doivent être respectées.
- b. **Arrivée** : Les rameuses et rameurs arriveront au club au plus tôt 15 minutes avant l'heure prévue pour l'entraînement. Ils seront déjà changés en tenue de sport, seront équipés de leur linge, de leur gourde et de leur désinfectant personnel ainsi que de vêtements de rechange. Toute forme de rituel d'accueil (accolades, poignées de mains) est proscrite.

- c. **Départ** : Après l'entraînement, les rameuses et rameurs quittent rapidement le club et rentrent directement chez eux. Il n'y a pas de réunions dans les clubs après les entraînements. Celles-ci se font par téléphone ou par vidéoconférence.
- d. **Transport de personnes avec les bus de club** : Le transport de personnes dans les bus de club est strictement interdit.

### 3. Installations et infrastructures

- a. **Installations sportives** : Les hangars à bateaux, les cours des hangars à bateaux, les salles d'entraînement et de musculation ainsi que les pontons peuvent être ouverts et rendus accessibles aux membres. L'espace requis par personne dans les lieux précités est d'au moins 10m<sup>2</sup>. Cela s'applique aux activités d'entraînement en salle et en plein air. L'interdiction de rassemblement (5 personnes max.) et les règles de distanciation sociale sont à respecter en tous temps. Les entraînements en salle de musculation sont uniquement autorisés sous surveillance.
- b. **Autres infrastructures**
  - i. **Vestiaires** : Il est indiqué de garder les vestiaires fermés. Si des clubs désirent toutefois ouvrir leurs vestiaires, des marquages précis au sol doivent être prévus conformément aux règles de distanciation sociale en vigueur ainsi qu'un nettoyage et une désinfection des vestiaires après chaque utilisation. *Recommandation : SWISS ROWING recommande aux clubs de garder les vestiaires fermés.*
  - ii. **Douches** : Les douches doivent rester fermées. (Seule exception : les interventions d'urgence en cas d'hypothermie).
  - iii. **Toilettes** : Les toilettes peuvent être ouvertes si leur nettoyage et désinfection sont clairement indiqués dans un calendrier de nettoyage. Le nettoyage et la désinfection doivent être effectués quotidiennement et dûment notés. Si cela n'est pas possible, les toilettes doivent rester fermées.
  - iv. **Salles de club et salles de formation** : Elles peuvent être utilisées sous réserve des règles de distanciation sociales (2 mètres de distance entre les personnes et un espace individuel de min. 10m<sup>2</sup>).
  - v. **Cuisines de club** : Elles doivent demeurer fermées.
- c. **Nettoyage des installations et infrastructures** : En tant qu'exploitant d'installations et d'infrastructures sportives, le club doit afficher un plan précis de nettoyage des équipements sportifs, des toilettes et des surfaces fortement sollicitées telles que les poignées de porte, les interrupteurs, etc. Il doit également lister la fréquence de ces nettoyages, la manière dont les déchets sont éliminés et désigner des responsables. Les exigences minimales sont les suivantes :
  - i. **Nettoyage des bateaux** : Les bateaux, les rames, les sièges, les coulisses et les portants doivent être lavés et séchés après chaque sortie. Les poignées des rames, les sièges et les coulisses doivent également être désinfectés.
  - ii. **Nettoyage des ergomètres** : Les ergomètres doivent être nettoyés et séchés. Les poignées, les écrans et les sièges sont en outre désinfectés après chaque utilisation.
  - iii. **Nettoyage des appareils de musculation** : Les appareils de musculation (tapis et poignées), les barres d'haltères et tout autre équipement utilisé lors des séances de musculation doivent être nettoyés et désinfectés après chaque

utilisation. Les athlètes doivent impérativement avoir leur propre serviette de bain avec eux lors des entraînements.

- iv. **Nettoyage des canots à moteur** : Le volant, le levier de vitesse, l'accélérateur et le cordon de sécurité du moteur, le réservoir de carburant ainsi que toutes les poignées, interrupteurs, boutons de commande, poignées de remorques doivent être nettoyés et désinfectés après chaque utilisation.
  - v. **Nettoyage des toilettes et de la robinetterie** : Ces installations doivent être nettoyées et désinfectées au moins une fois par jour. Du savon, du désinfectant ainsi que des essuie-mains jetables en papier doivent être à disposition dans les toilettes. Les couvercles et les sièges de toilettes ainsi que les chasses d'eau doivent être nettoyés et désinfectés avant et après chaque utilisation. Les essuie-mains en tissu à usage multiple sont interdits.
  - vi. **Achats** : Les clubs sont responsables de l'achat des produits de nettoyage, des essuie-mains jetables en papier et du matériel de désinfection.
- d. **Service de restauration** : Pour les clubs fournissant un service de restauration en tant qu'exploitants d'installations sportives ou par l'intermédiaire de tiers, les réglementations fédérales et le plan de protection relatif à la restauration seront respectés en tous temps.
- e. **Accès et organisation** : L'interdiction de rassemblement (5 personnes max.) et le respect des règles de distanciation sociale (2 mètres de distance entre les personnes et un espace individuel de min. 10m<sup>2</sup>) exigent que l'entraînement se fasse en petits groupes (max. 5 personnes, y compris l'entraîneur). Le club doit réglementer et coordonner les accès aux hangars à bateaux (par ex. listes hebdomadaires et/ou journalières, Doodle ou autres outils appropriés). La présence de tierce personnes dans les zones du club est interdite. Une zone d'attente clairement délimitée aidera à mieux réglementer les arrivées et les départs au club. A noter qu'en tout temps et en tous lieux, les règles de distanciation sociale doivent être respectées. Ceci s'applique aussi pour le ponton. *Recommandation* : *SWISS ROWING recommande de n'avoir qu'un seul bateau à la fois sur le ponton pour la mise à l'eau ou la sortie de l'eau.*
- f. **Réglementation sur le plan d'eau** : L'interdiction de rassemblement et les règles de distanciation sociale s'applique également sur le plan d'eau. Toutefois, plusieurs bateaux peuvent sortir en même temps (par ex.: quatre skiffs et un entraîneur dans un canot à moteur). Il est important de s'assurer que les groupes sur l'eau ne soient pas mélangés et ne dépassent pas le nombre maximum autorisé (5 personnes)

#### 4. Entraînements

SWISS ROWING recommande de diviser les entraînements en groupes définis et de ne pas modifier la composition des groupes au fil des entraînements.

##### a. Types de bateaux

###### i. Types de bateaux approuvés

- **Skiff (1x) : bateaux « compétitions », « loisirs », virus**
- **Double (2x) et deux sans (2-) : bateaux « compétitions », « loisirs »**
- **«Triplette» (3x), quatre de couple (4x) et quatre sans (4-) : bateaux « compétitions », « loisirs »**

*Recommandations de SWISS ROWING :*

- Les rameuses et rameurs forment leurs équipes d'un commun accord.
- Les équipes dans les triplettes et quatre de couple ou quatre sans doivent, dans la mesure du possible, demeurer fixe. Les changements d'équipage sont à éviter.
- Si un membre de l'équipage est testé positif au COVID-19, une quarantaine d'au moins 10 jours pourra être ordonnée pour l'ensemble de l'équipage.

## ii. Type de bateaux non-approuvés

- Bateaux à cinq et six places, ainsi que le huit barré (8x, 8+)
- Bateaux avec barreur

- b. **Bateaux à moteur** : l'utilisation de canots à moteur comme bateaux d'entraînement et d'accompagnement est autorisée. Un seul entraîneur par canot à moteur est permis. Les canots à moteur doivent être nettoyés et désinfectés comme précité.
- c. **Sports de haut niveau / Equipes nationales** (Titulaires d'une « Swiss Olympic Card » Gold, Silver, Bronze, Elite ou d'une « Swiss Olympic Talent Card National » en cours de validité (U19 uniquement)) : Pour les membres des équipes nationales de SWISS ROWING, des règles spéciales pour l'entraînement en petits groupes seront en vigueur pour les entraînements au Centre d'aviron de Sarnen. Des mesures de protection supplémentaires pour ces rameurs et les employés du Centre d'aviron de Sarnen seront mises en œuvre grâce au principe d'invitation, à l'utilisation de matériel attribué personnellement, à l'échelonnement des entraînements, à l'attribution de groupes, au "Early Morning Health Monitoring", à l'hébergement en chambre individuelle et à la mise en œuvre de mesures d'hygiène spécifiques. Avec ces mesures de protection supplémentaires, SWISS ROWING espère pouvoir ainsi lever l'interdiction de travailler actuellement en vigueur pour les membres des équipes nationales et leur permettre de ne plus être désavantagés au niveau international.
- d. **Spécificités d'entraînements** : Les entraînements selon "Athletes' Way" de FTEM SWISS ROWING et les instructions de « Jeunesse et Sport » continuent à s'appliquer. Par contre, tous les exercices où les athlètes doivent se toucher ou toutes les instructions techniques nécessitant un contact physique avec les entraîneurs (par ex. sur l'ergomètre ou dans la salle de musculation) doivent impérativement être évités.
- e. **Sécurité et intervention en cas d'incident** : En cas de conditions météorologiques défavorables et afin d'éviter un sauvetage, les entraînements seront interrompus à temps, voir abandonné ou reporté. Si une rameuse ou un rameur doit être secouru, les procédures de sauvetage usuelles sont à suivre.
- f. **Documentation pour les entraînements** : Toutes les sorties doivent être notées afin d'assurer un suivi en cas de besoin. SWISS ROWING exige des clubs qu'ils inscrivent les sorties dans leurs journaux de bord (électronique ou papier) avant le début de chaque entraînement. Pour les séances d'ergomètre ou de musculation, les entraîneurs doivent tenir une liste des présences et la conserver. *Recommandation* : SWISS ROWING recommande de se désinfecter les mains avant d'utiliser un clavier d'ordinateur ou d'écrire dans un journal de bord.

## E. Responsabilités et compétences

Dans le plan de protection « Aviron », SWISS ROWING édicte des recommandations sur la manière dont l'aviron peut être pratiqué avec un risque d'infection aussi faible que possible pour toutes les

personnes concernées, tout en respectant les mesures de protection annoncées par la Confédération.

Ce plan de protection repose sur le principe de responsabilité individuelle et exige que chacun agisse de manière solidaire. Les responsabilités pour une mise en œuvre réussie de ce plan de protection sont les suivantes :

- a. **Responsabilité globale du plan de protection « Aviron »** : Comité de direction du club ou direction opérationnelle du centre sportif.
- b. **Préparation et mise en œuvre des mesures de sécurité et de nettoyage** : Comité de direction du club ou direction opérationnelle du centre sportif.
- c. **Respect des mesures de protection lors des entraînements** : Entraîneurs, responsables des entraînements.
- d. **Respect des mesures de protection lors d'entraînements individuels** : chaque rameuse et rameur.

Les instances responsables d'installations sportives (par ex. un club) décident de l'ouverture et/ou de la fermeture des dites installations dans le cadre des règles fédérales, cantonales ou communales en vigueur.

## F. Communication du plan de protection « Aviron »

Après vérification par les autorités compétentes, le plan de protection sera rendu public à la date fixée par le Conseil fédéral. SWISS ROWING est en droit d'apporter des modifications au plan de protection, de les faire vérifier à nouveau par les autorités compétentes et d'en informer les clubs. Le plan de protection sera rendu public de façon suivante :

- a. **www.swissrowing.ch** : Le plan de protection ainsi que d'éventuelles communications de la part de l'OFSP seront publiés sur le site de la fédération : [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)
- b. **Envoi par courrier électronique (Newsletter)** : Le plan de protection sera envoyé par courrier électronique aux présidents des clubs d'aviron suisses, aux responsables du sport de compétition, aux responsables « Loisirs », aux responsables de la communication et aux responsables des entraînements enregistrés auprès de SWISS ROWING.
- c. **Les installations sportives d'importance nationale (CISIN)** : Les sponsors et gestionnaires des installations sportives de la CISIN pour l'aviron recevront également le plan de protection par courrier électronique.
- d. **Réseaux sociaux (Facebook, Instagram)** : Le plan de protection paraîtra également sur les réseaux sociaux de SWISS ROWING.
- e. **Questions individuelles** : Le bureau SWISS ROWING répondra aux questions concernant le plan de protection à l'adresse suivante : [info@swissrowing.ch](mailto:info@swissrowing.ch) ou au +41-41 660 95 24 (Messagerie vocale).

Les associations et clubs d'aviron sont responsables de communiquer les informations contenues dans ce document à leurs membres et à leurs employés.

*Traduit de l'allemand. Le document original fait foi.*

*Traduction : Neville Tanzer, Vice-Président FSSA*

Sarnen, le 17 mai 2020