

Prévention de la COVID-19

ATHLÉTISME



1. Rythme envisagé de reprise des activités

- Reprise de l'athlétisme de manière individuelle (sans limite de durée, en extérieur et en respectant la distanciation sanitaire)
- Dans un premier temps, la reprise d'entraînement structuré est déconseillée car la reprise doit s'effectuer dans la logique de la réathlétisation post traumatique
- Dès que cela sera possible (réouverture des installations sportives et des clubs...), le retour à l'entraînement encadré et structuré pourra se remettre en place progressivement et selon les règles sanitaires en vigueur

2. Publics concernés

- Les clubs proposeront prioritairement la relance de leurs activités à destination de leurs adhérents et ceux qui seront en capacité, pourront participer à l'encadrement du grand public
- Les licenciés

PRÉVENIR

Prévention de la COVID-19

ATHLÉTISME



3. Les activités proposées

- Lors de la reprise individuelle, seront priorités les footings individuels et la préparation physique générale, conditions de reconditionnement à la reprise d'un entraînement structuré et intensif
- Dès la réouverture des clubs et structures, ce travail sera poursuivi et lui sera ajouté l'ensemble du travail de reprise de sensations techniques dans le respect d'une gestion des flux de personnes présentes sur le site interdisant les rassemblements de plus de 5 pratiquants (encadrement compris)
- Pour les autres publics, il est alors conseillé de pratiquer la marche active, athlétique et nordique, le travail de préparation physique général

4. Les aménagements de la pratique

- Arriver en tenue de sport avec une réserve d'eau, du produit hydro-alcoolique et une serviette
- Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espacement de 10 m entre chaque personne
- Respecter dans l'enceinte du stade les règles de distanciation imposées (4 m² par personne pour les situations de travail statique, 1,50 m d'espacement latéral et 10 m lors des exercices en déplacement)

PRÉVENIR

Prévention de la COVID-19

ATHLÉTISME



- S'interdire toute transmission de matériel pendant la séance et réserver le matériel affecté à un usage strictement personnel ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le nettoyer et désinfecter avant rangement
- Se doucher en rentrant à la maison et mettre la tenue de sport au lavage
- Laisser les chaussures de sport dans l'entrée ou en extérieur

5. Adapter les règles selon les spécialités

Course de vitesse :

- Starting-block affecté à un seul coureur
- Courses de front, 1 couloir sur 2

Courses longues :

- Espacement de 10 m avant/arrière entre les coureurs

Saut :

- Grande vigilance sur les supports de réception synthétiques du fait de la permanence du virus sur certains matériaux

Lancers :

- Engin affecté à un seul lanceur
- Nettoyer et désinfecter les engins avant et après la séance

PRÉVENIR