



Service des Sports

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)

PROTOCOLE SANITAIRE POUR LA PRATIQUE DU SPORT A L'UNIVERSITE GUSTAVE EIFFEL

- **DOCUMENT DE REPRISE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

2020/2021 :

La saison sportive 2020 / 2021 débute dans ce contexte inédit que nous connaissons et s'annonce bien plus incertaine que la précédente. La situation sanitaire et l'adoption par les pouvoirs publics (à tous les niveaux) de mesures barrières de plus en plus contraignantes ainsi que le sentiment d'insécurité sanitaire et sociale touchant un nombre croissant de nos concitoyens et concitoyennes, vont peser sur la pratique des activités physiques et sportives dans l'établissement et fortement impacter la vie associative sportive.

Suite à la publication par le Ministère des sports d'un guide de reprise vendredi 04 septembre 2020, ce document a pour objet de recenser l'ensemble des informations et outils relatifs à la reprise des activités physiques et sportives.

Reprise des activités physiques et sportives

M. Stéphane DOCET, Responsable Administratif du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives a été nommé Ambassadeur COVID sur le domaine des sports pour l'Université Gustave Eiffel. Il est le contact privilégié pour les usagers pour faire appliquer sur le terrain les dispositions de prévention qui seront à appliquer pour se prémunir du risque COVID.

Le Ministère des sports a édité un guide de la rentrée sportive sur son site internet <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guiderentreesportive.pdf>. Il comprend tout ce que vous devez savoir sur les protocoles sanitaires ainsi que l'organisation des activités et des espaces.

Pour ce qui concerne les activités sportives en amateur, les décrets du **13 août** et du **10 juillet 2020** indiquent que l'ensemble des activités physiques et sportives peuvent reprendre normalement dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire. La distanciation physique n'est plus obligatoire lorsque la nature même de l'activité ne la permet pas. De fait, cette évolution autorise à nouveau la pratique de toutes les activités physiques, sportives.

Il est rappelé qu'en aucun cas une association ne doit décider de mesures sanitaires allant au-delà de celles qui sont préconisées par le Ministère. Par exemple, en cas de cas positif à la Covid 19, l'association ne doit pas décider d'une mise en quarantaine des autres pratiquant·e·s et encadrant(e)s. C'est l'Agence Régionale de Santé (ARS) compétente qui prendra les décisions nécessaires. Elle est informée par le Référent COVID du campus concerné de l'Université Gustave Eiffel. En cas de doutes ou de symptômes, envoyez un courriel à coronavirus@univ-eiffel.fr.

Il n'y a pas de déclaration à faire en préfecture au-delà de 10 personnes et en dessous de 1 500 personnes pour une association dès lors qu'elle propose une activité physique ou sportive pour une durée déterminée (marche nordique ou randonnée par exemple) et/ou que cela se passe dans un établissement de type X (salle omnisport, salle de musculation, etc.) ou de type PA (stades de football, terrains de tennis, etc).

La mise en place des activités physiques sportives et artistiques lors de la rentrée universitaire 2020 est fortement marquée par la crise sanitaire du Covid-19 toujours en cours.

Le SUAPS est resté mobilisé pendant la période de confinement mais il existe désormais de nombreux enjeux pour accompagner au mieux les étudiants :

- un besoin de socialisation : Les étudiants n'ont plus eu de cours en présence depuis début mars et pour certains sont restés seuls dans leur logement depuis cette date. Cette conjoncture a engendré des situations de mal-être et de repli sur soi qui ne permettent pas une poursuite sereine des études.
- une nécessité d'accueillir les étudiants et notamment les néo bacheliers : beaucoup d'universités ont donné la priorité à l'accueil des nouveaux étudiants, plus nombreux que les années précédentes par le taux de réussite élevé au baccalauréat. Il est essentiel dans ce contexte que cet accueil soit le plus complet possible dans l'offre de services et d'activités proposées pour que ces étudiants puissent profiter d'une expérience étudiante la plus complète possible dans le respect des contraintes sanitaires actuelles.
- un enjeu de santé publique et d'accès au sport : les autorités sanitaires ont rappelé que l'activité physique et sportive au quotidien est essentielle pour permettre à chacun de préserver sa santé physique et psychique. Alors que les clubs et les salles de sport ont repris une activité, il est essentiel que l'université, grâce à l'apport de la CVEC, propose une offre sportive accessible à tous les étudiants accompagnés par des professionnels dans le respect des règles sanitaires.

Pour cela l'établissement peut compter sur le SUAPS qui organise, promeut et enseigne les activités sportives et artistiques, dans la vie de campus pour les étudiants et les personnels.

La plupart des APSA sont adaptables à une pratique respectueuse des gestes barrières par un traitement didactique spécifique. Cependant certaines activités sont plus faciles que d'autres à pratiquer dans le respect des distanciations physiques.

Aussi, en accord avec la Conférence des présidents d'université (CPU) et pour accompagner les décisions politiques des présidents, le GNDS propose de catégoriser les APSA par un code couleur en fonction de la facilité à faire respecter les gestes barrières afin de recentrer l'offre d'activités des SUAPS ou de trouver des alternatives pendant la période où les mesures sanitaires devront être appliquées.

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.

- Activités 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

SUAPS PLANNING 2020/2021											
LUNDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Jaune)	UP EM UNIVERSITÉ PARIS EST MARNE LA VALLÉE										
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Murculetin			YOGA FIT						MULTIBOXES SANS ASSAUT		
Stade Buir (Jaune)											
Baro de Judo											
Dou Joun											
ESIEE											
Stade Buir (Jaune)											
MARDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Murculetin											
YOGA											
CHAMP											
MERCREDI	MATINÉE	12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Murculetin											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Murculetin											
Golf de France											
JEUDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Murculetin											
Golf de France											
VENDEDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Gymnase (Jaune)											
Doin ESIEE											
Murculetin											

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, Paddle,...)

Golf

Activités artistiques (Arts du cirques, ...)

Activités de pleine nature individuelle (VTT, Sports de glisse, Marche nordique, CO, ...)

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

SUAPS PLANNING 2020/2021											
LUNDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Annex)		BODY-SCULPT									
Gymnase (Annex)		TENNIS DE TABLE - BADMINTON									
Gymnase (Annex)		YOGA FIT	STEP						MULTIBOXES SANS ASSAUT		
Musculation											
Stade Esir de l'Université											
Barre de l'Université											
Doin Jean Esir											
ESIEE											
Stade Esir de l'Université											
MARDI			12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h
Gymnase (Annex)		PILOXING					T.B.C.	STRETCHING			
Gymnase (Annex)											
Gymnase (Annex)											
Gymnase (Annex)											
Musculation											
TC CHAMRE		TENNIS									
MERCREDI	MATINÉE	12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Annex)		PILATES	FELDENKRAIS								
Gymnase (Annex)		TABATA									
Musculation								TAEKWONDO			
Gymnase (Annex)											
Campus de l'Université	heure 3 pieds 75305										
Gymnase (Annex)		TENNIS DE TABLE						BADMINTON			
JEUDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Annex)		ULTIMATE									
Gymnase (Annex)		BODY-SCULPT									
Gymnase (Annex)											
Gymnase (Annex)			ESCALADE AS						HIP HOP (2 créneaux)		
Musculation											
Golf de l'Université				GOLF (15 H séance)							
VENDREDI		12h-13h	13h-14h	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h	21h-22h
Gymnase (Annex)		ABDOS	STRETCHING								
Gymnase (Annex)		FESSIERS									
Gymnase (Annex)									BADMINTON		
Gymnase (Annex)											
Doin ESIEE											
Musculation											

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

- **LA FREQUENTATION MAXIMALE AUTORISEE (HORS ENCADRANT) :**

Gymnase de la haute maison :

Salle Omnisports	25 personnes
Salle de danse	15 personnes
Salle de gymnastique	15 personnes

Installations extérieures :

- | | |
|--|--------------|
| Dojo Jean Jaurès | 15 personnes |
| Base de loisirs de Champs/ Escalade | 10 personnes |
| Base de loisirs de Champs/ Course d'orientation | 10 personnes |
| Golf de Bussy | 10 personnes |
| Tennis de Champs | 8 personnes |
| Escalade (Nautil) | Tickets |
| Piscine Noisy (Nymphéas) | Tickets |

Stade du bois de l'Etang (Terrain synthétique) :

Rugby	30 personnes
Football	30 personnes
Ultimate	30 personnes

Lavoisier :

Salle de musculation	8 personnes
----------------------	-------------

Campus Descartes :

Course à pieds	20 personnes
----------------	--------------

Maison de l'étudiant :

Salle de danse	20 personnes
----------------	--------------

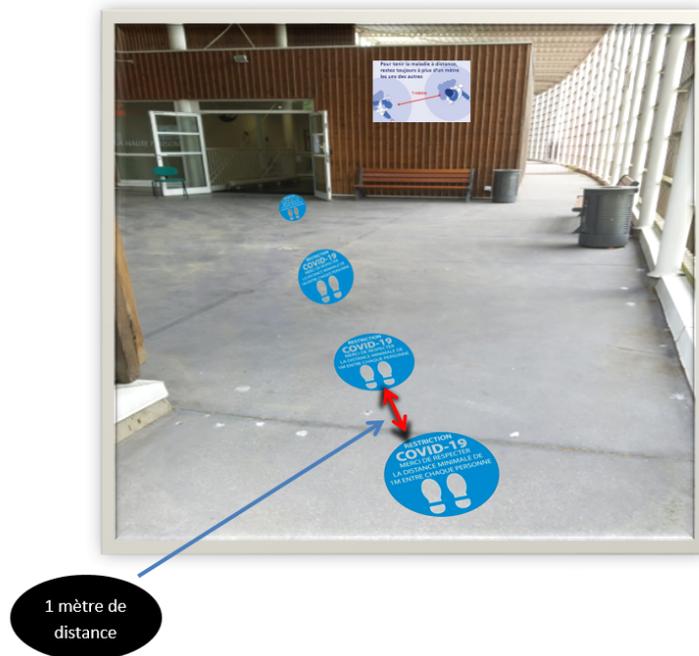
Bâtiment Bienvenue :

Salle de danse	X personnes
Salle de musculation	X personnes

SANITAIRE AU GYMNASSE DE LA

HAUTE MAISON :

Arrivée des sportifs par l'entrée principale du gymnase (coté parking) avec port du masque obligatoire pour tout le monde. Attention à bien respecter la distanciation avant d'entrer au gymnase.



Les sportifs(ves) seront accueillis par le responsable du groupe ou l'enseignant à l'entrée du gymnase. Personne ne doit entrer seul dans le gymnase sans autorisation. Les sportifs(ves) devront attendre dehors, en respectant les gestes barrières que l'enseignant vienne les chercher.

Les pratiquants et intervenants ne peuvent pas participer aux activités sportives si eux-mêmes ou l'un de leurs proches présentent des signes évocateurs de COVID (fièvre, fatigues, nausées...), ils doivent contacter leur médecin traitant, prévenir l'établissement via l'adresse coronavirus@univ-eiffel.fr.

Les sportifs(ves) et enseignants(tes) arrivent en tenue de sport, avec un sac fermé pouvant contenir la totalité de leurs affaires personnelles (*y compris les chaussures*). Ils(elles) devront obligatoirement utiliser une paire de chaussure de sport dédiée à la pratique sportive en salle. Toute personne ayant oublié ces chaussures ne pourra accéder au gymnase.

Une fois entrée dans le gymnase le(la) responsable ou l'enseignant(e) accompagnera les sportifs pour le lavage des mains, les sacs seront ensuite déposés dans un espace réservé pour le groupe dans le gymnase.

Le port du masque est obligatoire dans toutes les circulations.



Les mains seront désinfectées régulièrement au cours de la séance. Les vestiaires resteront fermés. La circulation dans les couloirs pendant les cours doit être limitée au strict minimum (toilettes par exemple).



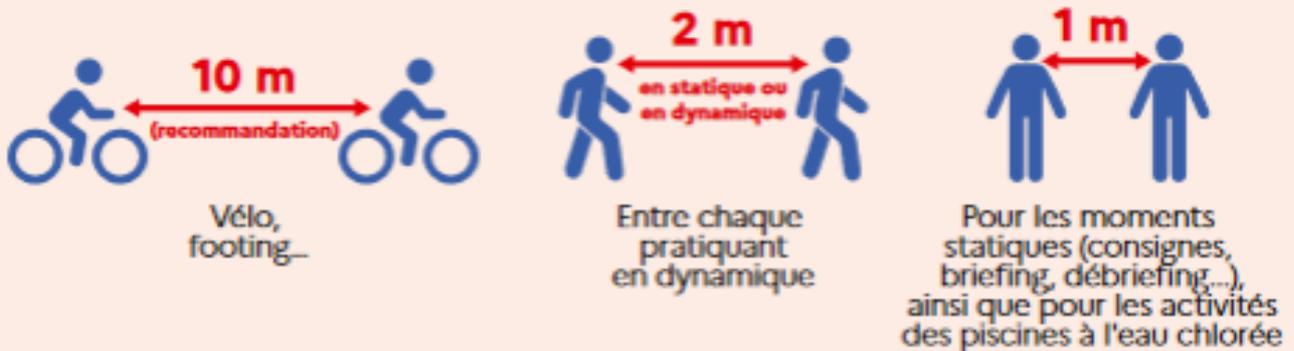
Les sportifs(ves) participeront à la désinfection du petit matériel qu'ils auront utilisé à la fin de chaque séance. (Matériel de nettoyage fourni par l'université, exemple : lingettes ou spray désinfectant ...)

A la fin du cours, les sportifs(ves) récupéreront leur sac accompagné du responsable ou de l'enseignant(e), les mains seront désinfectées avec du gel hydro-alcoolique, et sortiront par l'accès côté parvis du gymnase.



Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation** dans la mesure du possible



Respecter les **règles barrières**



Se changer et se doucher **à domicile**

(sauf si des vestiaires individuels sont à votre disposition, les vestiaires collectifs quant à eux demeurent fermés)



Limiter à **10 personnes maximum** les groupes ou rassemblements (hors activités sportives)

- **LES MESURES DE PREVENTION PROPRES AU COVID 19 (PRATIQUE SPORTIVE) :**

Pour la pratique des activités physiques et sportives collectives et/ou individuelles en lieu clos et couvert, il est recommandé de respecter les mesures suivantes:

Recommandation d'organisation des espaces :

- affichage du rappel des gestes barrières ;
- port du masque obligatoire sauf pendant le temps de pratique sportive ;
- distanciation physique en tout temps adaptée en fonction du type de pratique sportive ;
- mise à disposition de vos pratiquant·e·s de solution hydroalcoolique ou d'espace pour se laver les mains avec serviette à usage unique ;
- les vestiaires étant fermés, il faut favoriser la venue directement en tenue ;
- nettoyage et désinfection réguliers du matériel et des points de contacts ;
- aérer régulièrement (15 minutes au moins après chaque utilisation).

Recommandation d'organisation des pratiques :

- reprise progressive et adaptée en s'appuyant sur les 10 règles d'or édictés par le club des cardiologues du sport <https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>;
 - le port du masque est conseillé pour les animateurs(trices), enseignants(tes) et responsables ;
 - tenue vestimentaire propre à chaque temps de pratique, cheveux attachés ;
 - ne pas échanger son matériel individuel ;
 - si possible, échauffement en extérieur pour réduire encore le temps d'activité à haut volume respiratoire dans un même espace,
- Le public est proscrit lors des manifestations sportives ou les entraînements.

Recommandation d'organisation au sein des associations/services des sports :

- respecter la distanciation physique pour toute réunion ainsi que le port du masque ;
- nommer un·e référent·e Covid en charge de vérifier le respect des consignes sanitaires et des gestes barrière dans le cadre de l'activité de l'association et assurer la jonction avec les autorités administratives (ARS, Préfecture) pour la déclaration de cas avérés ou suspectés COVID de ses propres adhérents ;
- tenir un registre de l'ensemble des personnes présentes à chaque événement de l'association (réunion, entraînement, compétition, etc.) pour faciliter le suivi en cas de contamination d'un ou plusieurs membres (ce registre doit être détruit 3 semaines après chaque évènement conformément à la législation en vigueur). Il ne doit en aucun cas comporter de mention médicale sur la contamination ou non de ces personnes;
- adapter la communication en cas de cas avéré vers les membres de l'association dans le respect du RGPD et du secret médical (pas de nom communiqué).

Le bon comportement à adopter :

- ✓ Ne pas participer aux activités sportives si un pratiquant ou l'un de leurs proches présentent des signes évocateurs de COVID, le renvoyer à son domicile et l'inviter à consulter son médecin traitant (voir si gravité prévenir les secours, l'isoler et veiller à ce qu'il porte son masque).
- ✓ Respectez systématiquement les mesures barrières avant, pendant et après une activité sportive en fonction du sport pratiqué.
- ✓ Privilégier le changement de vêtements.
- ✓ Proscrire l'usage de casiers partagés.
- ✓ Chaque pratiquant utilise son propre matériel (serviette et gourde individuelles obligatoires). L'usage est strictement individuel, il ne peut être échangé, prêté. L'entretien est sous sa responsabilité.

LES MESURES BARRIÈRES

SI JE SUIS PRATIQUANT-E...

-  Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade.
-  J'arrive dans une tenue propre. Je limite le temps passé au vestiaire.
-  Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance, et en quittant le lieu de pratique.
-  Je respecte les distances (1m entre chaque individu) sauf pendant le temps de pratique.
-  Si je ne me sens pas bien pendant l'entraînement, je le signale à l'encadrant-e.
-  Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement.
-  Je lave mes affaires en rentrant à la maison.

LES MESURES BARRIÈRES

SI JE SUIS ENCADRANT-E...

-  Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade.
-  J'arrive dans une tenue propre. Je limite le temps passé au vestiaire.
-  Je me lave les mains en arrivant, et en quittant le lieu de pratique. Si je touche un-e sportif-ve, je me lave les mains immédiatement après et avant toute proximité avec un-e autre sportif-ve.
-  Le port du masque est conseillé pendant que j'encadre.
-  Je fais respecter les mesures de distanciation et le lavage des mains régulier des sportifs-ves. Je m'assure que ces derniers-ères ne portent pas les mains à la bouche.
-  J'évite tout contact physique.
-  J'intègre des activités en extérieur dès que possible : échauffement, étirement, ...
-  J'assure une reprise progressive.

LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*

- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.

- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>