

ACTIVITES DE COURSE D'ORIENTATION

Préconisations fédérales pour la pratique, liées à la crise sanitaire

Version 6 du 12 janvier 2021

Préambule

Les recommandations fédérales, les règles à respecter, les aménagements décrits proposées ci-après répondent aux mesures sanitaires édictées par le gouvernement pour limiter la propagation du virus Covid-19 lors de la pratique de la Course d'Orientation, dès lors que les différents types d'activités et d'organisation sont légalement possibles.

Un autre document intitulé « évolutions des mesures sanitaires » mentionnant la période concernée précise les modifications au fur et à mesure des annonces gouvernementales et de la parution des textes officiels.

I. Les mesures sanitaires d'ordre général pour faire face à l'épidémie de Covid-19.

Afin de ralentir la propagation du virus les mesures d'hygiène précisées ci-dessous doivent être observées en tout lieu et en toute circonstances :

1. Le respect des gestes barrières
 - Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon (dont l'accès doit être facilité avec mise à disposition de serviettes à usage unique) ou par une friction hydro-alcoolique ;
 - Se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude ;
 - Se moucher dans un mouchoir à usage unique à jeter dans une poubelle ;
 - Eviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
 - Les masques doivent être portés systématiquement dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Toutes les personnes de onze et plus sont concernées, sauf dans les cas mentionnés par décret et hors pratique sportive.
2. Le respect de la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes.
3. L'utilisation de l'application TousAntiCovid est à recommander

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Eviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



II. Préconisations d'ordre médical pour la pratique sportive

Pour une pratique sportive dans les meilleures conditions possibles, la commission médicale FFCO propose en fonction de votre état de santé :

- Avant la reprise d'une activité sportive, une consultation médicale chez votre médecin traitant ou médecin du sport, pour tous les sportifs qui ont été malades COVID-19, confirmés ou non, ou ayant eu quelqu'un d'atteint dans leur proche entourage. La consultation pourra être complétée par un électrocardiogramme de repos. L'atteinte cardio-pulmonaire, au cours d'une infection à coronavirus Covid-19, peut avoir des conséquences à long terme, parfois des séquelles nécessitant une restriction d'activité.
- Pour tous, en cas de fièvre ou de maladie, pas de sport ni de reprise et respect de la convalescence. Dans ces deux cas, consulter son médecin avant toute reprise sportive.

III. La gestion des cas de suspicion et de cas Covid-19 positif

Lors d'un stage ou d'un week-end de compétitions, ou si le club est informé d'un cas positif parmi ses pratiquants, pour les conduites à tenir, se référer à la fiche :

« FICHE DE RENTRÉE PROTOCOLE SANITAIRE – GESTION CAS DE SUSPICION ET DE CAS COVID-19 POSITIF / MOUVEMENT SPORTIF », disponible sur le site du Ministère :

<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/ficherentreeprotocolesanitaire.pdf>

IV. Les recommandations concernant les déplacements collectifs vers les sites de pratique

Lors des déplacements en véhicule particulier, associatif ou covoiturage,

- Les règles de distanciation physique et gestes barrières doivent s'appliquer au transport.
- Le véhicule utilisé doit être nettoyé et désinfecté régulièrement.
- Le conducteur doit maintenir une distance de sécurité avec les passagers et porter un masque sauf s'il est séparé par une paroi. Lorsque le véhicule comporte trois places à l'avant, un passager peut s'asseoir à côté de la fenêtre.
- Deux passagers sont admis sur chaque rangée de sièges.
- Cette limitation ne s'applique pas lorsque les passagers appartiennent à un même foyer ou à un même groupe de passagers voyageant ensemble,
- Tout passager de onze ans ou plus porte un masque de protection.
- Il est recommandé d'aérer fréquemment le véhicule.

V. Les recommandations pour les organisateurs d'activités de course d'orientation (entraînements et compétitions, dès lors que ces pratiques sont autorisées)

- Information, inscriptions, horaires de départ
 - Communiquer toutes les informations liées à l'évènement via le site web de l'organisateur.
 - Rappeler les gestes barrières et la distanciation physique sur les sites web et par affichage sur les lieux de compétitions.
 - Privilégier les inscriptions et les horaires de départs par avance, et le paiement sans contact.

- Atelier accueil
 - Marquage de la distanciation au sol au niveau de l'atelier d'accueil et des panneaux d'affichage.
 - Possibilité pour les événements locaux, d'inscriptions sur place avec un tableau des horaires de départ échelonnés.

- Atelier départ
 - La gestion des horaires de départ est organisée de manière à ce que les personnes au départ dans chaque sas soit au moins à 1 m les unes des autres, et au maximum 6 personnes (organisateur compris) dans chaque sas de départ, donc prévoir une zone de départ suffisamment large et longue.
 - Tous les types de départs sont autorisés sous réserve de respecter si possible pour les départs en masse, une distance de 2m entre les pratiquants.
 - Départ échelonné par vague, à minima toutes les minutes.
 - Le coureur prend sa carte directement.

- Atelier arrivée :
 - Prévoir un couloir d'arrivée assez large pour mettre de se doubler à distance.
 - Selon le nombre de pratiquants, prévoir plusieurs boîtiers « arrivée » suffisamment espacés (de 3 m) de façon à ce que plusieurs coureurs puissent arriver en même temps, à distance.
 - De l'arrivée à l'atelier GEC (gestion électronique des courses correspondant au chronométrage et résultats), prévoir un couloir assez long et afficher la distance d'1 m minimum entre 2 personnes.
 - Prévoir un espacement plus important au niveau de l'atelier GEC entre les organisateurs et les coureurs arrivés.
 - Privilégier les résultats en ligne. Sinon, pour la consultation des résultats sur site, sur écran, prévoir un marquage de distanciation au sol.

- Ravitaillement en eau
 - Pour les compétitions locales et nationales, après l'arrivée, privilégier la remise de bouteilles individuelles ou la prise de gobelets à usage unique remplis par les organisateurs ou le remplissage autonome de gobelets personnels à partir de plusieurs bidons (Jerricans) d'eau mis à disposition et espacés d'un mètre au moins. Le rinçage de gobelets réutilisables n'est pas suffisant en matière d'hygiène.
 - Conformément au règlement des compétitions pour la course de longue distance, prévoir le ravitaillement sous forme de petites bouteilles d'eau individuelles ou de gobelets à usage unique remplis par les organisateurs.

- Après la course :
 - Éviter la récupération des cartes par l'organisateur, sauf en cas d'attribution de titres ou de sélections. Rappeler dans les consignes de course, le fair-play attendu des participants, afin qu'ils ne dévoilent pas le parcours aux concurrents non partis.

- Préconisations particulières pour les compétitions de niveau national (jusqu'à 5000 personnes), quand elles seront de nouveau autorisées.
 - Prévoir un circuit de déplacement avec marquage du parking à l'Arena, ainsi que sur l'Arena, en sens unique.
 - Toilettes mobiles : prévoir des désinfections fréquentes.
 - Prévoir un point de lavage des mains sur l'Arena.
 - En CO à VTT, éloigner la balise de départ de l'atelier départ quel que soit le format de course, d'au moins 2 kms (itinéraire balisé).
 - Doubler si possible les postes de chronométrage en course et les espacer de 2 m.
 - Privilégier les résultats sur site internet avec application mobile.

VI. Les recommandations pour le pratiquant de CO (toutes disciplines)

- Prévoir son ravitaillement en eau et sa collation, individuellement.
- Rappel des règles éthiques : il est interdit de se suivre en CO. En cas de regroupement en course, laisser dans la mesure du possible, une distance d'au moins 2 mètres entre 2 pratiquants.
- Une fois le parcours terminé, respecter les gestes barrières dont le port du masque et la distanciation d'1 m au moins entre 2 personnes.