



Fédération Française de Pentathlon Moderne

à partir de septembre 2020

POUR UNE
REPRISE
EN TOUTE
SECURITE

FICHE : J'organise une compétition, une rencontre, dans le contexte de la crise sanitaire COVID 19

« Toutes et tous
engagés,
toutes et tous
responsables »

* *Attention ce dispositif peut-être modifié à tout moment en
fonction des règles gouvernementales*

FFPM

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade

01/09/2020



➤ Règles générales

- Dans les zones de circulation active du virus le préfet de département peut décider de fermer provisoirement une ou plusieurs catégories d'établissements recevant du public ainsi que des lieux de réunions, ou y réglementer l'accueil du public.
- Vous devez vous y conformer en ayant pris les contacts nécessaires avec la collectivité territoriale du lieu de compétition.
- Dans tous les cas vous devez prendre en compte les recommandations et consignes :
 - De la Préfecture
 - De la Collectivité accueillant la compétition ou l'évènement
 - De la FFPM

Pentathlon Moderne

Compétitions

Laser-Run; Triathle; Tétrathlon; Pentathlon

Identification d'un référent sanitaire

- Lors de toute rencontre, un référent sanitaire du club doit être désigné et clairement identifiable par tous.
 - Il a pour missions de :
 - Etre en relation avec l'organisateur de la rencontre
 - S'assurer de l'information des équipes sur les mesures sanitaires en vigueur.
 - S'assurer de la dotation et du déploiement des moyens nécessaires à l'application des mesures sanitaires en vigueur
 - Evaluer sur le terrain les risques spécifiques et définir les actions correctives / préventives nécessaires.
 - Assurer le pilotage opérationnel de la rencontre au plan sanitaire.
 - Informer l'organisateur de tout comportement contraire au respect du plan sanitaire afin que celui-ci régle.

Respect des gestes barrières

- Distance physique d'1 mètre entre les personnes
- Port d'un masque par toute personne à partir de l'âge de 11 ans
- Nettoyage des mains au gel hydroalcoolique lors de l'accès sur le site.
Et plus généralement mise à disposition de gel à plusieurs endroits sur le site.
- Optimisation des circulations sur les sites de compétition pour éviter les croisements
- Rappel régulier des règles sanitaires : pas de serrage de mains, pas d'embrassades

Accueil des clubs et réunion technique

- Une personne par Club pour la réunion technique
- Pas de distribution de programme ni des séries
 - Affichage tableau ou écran
 - Informations dématérialisées (page facebook de l'évènement, whatsapp)
- Une seule personne par club pour le règlement des frais d'engagement
- Privilégier le règlement par chèque dans une enveloppe.
- File d'attente matérialisée avec règles de distanciation

Secrétariat, Zone de compétition

- Les officiels et le secrétariat doivent se munir de leur matériels personnels.
- Les officiels et le secrétariat portent le masque en permanence.
- L'ensemble des matériels utilisés est désinfecté avant et après la compétition (ordinateur, imprimante, piges, pesons, tablettes, etc.)
- Tous les déchets sont fermés dans un sac poubelle à la fin de la compétition.

Dans toutes les aires de compétition

- Des conditions spécifiques peuvent être imposées par l'organisateur.

Laser-Run

- Les compétiteurs utilisent leur matériel personnel (pistolet laser, serviette, gourde...) et rangent leurs affaires dans leur sac fermé qu'ils garderont pendant toute la durée de compétition.
- Les dossards sont déposés au poste de tir
- Pour les dossards les compétiteurs apportent leur épingles à nourrices.
- Stand de tir / Pas de nombre maximum de participants mais règles de distanciation de 1 mètre entre chaque poste de tir
- Les pratiquants ne retirent leur masque qu'à l'arrivée à leur poste de tir pour l'échauffement en tir et course ainsi que la compétition
- les pratiquants remettent le masque en sortant de ces zones
- Les entraîneurs, les juges et organisateurs gardent le masque en permanence
- Les spectateurs restent en dehors de la zone de compétition et doivent respecter les règles de distanciation et le port du masque en permanence

Pour les animations laser run ou les épreuves de découverte, si le matériel (pistolets laser) est fourni par le club, utilisation du gel désinfectant pour friction hydroalcoolique entre chaque utilisation individuelle par les pratiquants, ou lavage des mains avec savon. En complément entre chaque groupe désinfection de chaque pistolet avec un chiffon doux imbibé de gel hydroalcoolique. (plus efficace que les lingettes)

- Prendre en compte obligatoirement les consignes de la collectivité sur la gestion de ses installations. (Vestiaires – Douches – Circulation – Accès aux Tribunes - etc...)

Natation

- Les compétiteurs utilisent leur matériel personnel (serviette, gourde...) et rangent leurs affaires dans leur sac fermé qu'ils garderont pendant toute la durée de compétition.
- Les pratiquants ne retirent leur masque qu'avant de rentrer à l'eau pour l'échauffement ainsi que pour la compétition
- les pratiquants remettent le masque en sortant de ces zones
- Les entraîneurs, les juges et organisateurs gardent le masque en permanence
- Les spectateurs restent en dehors de la zone de compétition et doivent respecter les règles de distanciation et le port du masque en permanence
- Prendre en compte obligatoirement les consignes de la collectivité sur la gestion de ses bassins. (Vestiaires – Douches – Circulation – Accès aux Tribunes - etc...)

Esgrime

- Les compétiteurs utilisent leur matériel personnel (Epée, masques, serviette, gourde...) et rangent leurs affaires dans leur sac fermé qu'ils garderont pendant toute la durée de compétition.
- Les pratiquants ne retirent leur masque qu'avant de rentrer dans la zone de compétition
- les pratiquants remettent le masque en sortant de cette zone
- Les entraîneurs, les juges et organisateurs gardent le masque en permanence
- En fin de match, les escrimeurs, face à face, se saluent en levant la main sans se serrer la main.
- Exceptionnellement les escrimeurs ne signent pas la feuille de match, mais vérifient les résultats. L'arbitre présente sans contact aux escrimeurs la feuille de match.
- Les spectateurs restent en dehors de la zone de compétition et doivent respecter les règles de distanciation et le port du masque en permanence
- Prendre en compte obligatoirement les consignes de la collectivité sur la gestion de ses gymnases ou salles d'esgrime. (Vestiaires – Douches – Circulation – Accès aux Tribunes - etc...)

Equitation

- Les compétiteurs utilisent leur matériel personnel (Casque, gants, serviette, gourde...) et rangent leurs affaires dans leur sac fermé qu'ils garderont pendant toute la durée de compétition.
- Les pratiquants ne retirent leur masque qu'avant de monter à cheval
- les pratiquants remettent le masque immédiatement en descendant de cheval
- Les entraîneurs, les juges et organisateurs gardent le masque en permanence
- L'organisateur devra prévoir une désinfection des cuirs entre chaque parcours
- Le pansage se fera avant et après par une personne de l'organisation
- Les spectateurs restent en dehors de la zone de compétition et doivent respecter les règles de distanciation et le port du masque en permanence

Protocole

- Accès au podium limité aux pentathlètes récompensés, port du masque obligatoire pendant toute la cérémonie protocolaire
- périmètre de sécurité matérialisé
- Récompenses déposées sur le podium par une seule personne. Pas de remise en mains propres
- Rappel au public de la distanciation à respecter lors de la remise des récompenses
- Eviter les échanges micro (prévoir si nécessaire protection sur le micro)

Et pour les buvettes ?

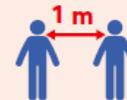
- Les buvettes sont autorisées dans le strict respect du protocole sanitaire des Hôtels-Cafés-Restaurants.
- Les personnes qui assurent le service sont masquées
- En fonction de la configuration des lieux, l'organisateur définit un plan de circulation et un marquage au sol pour garantir la distanciation
- Les espaces clos doivent être aérés
- La fréquence de nettoyage des mains est augmentée
- La fréquence du nettoyage des surfaces, équipements, ustensiles et supports est augmentée par rapport à la normale
- Une borne de gel hydroalcoolique est mise à disposition à l'entrée de la buvette
- Au comptoir, une distance d'1 mètre linéaire est assurée entre chacun

Les bons réflexes à adopter

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



Entre chaque
pratiquant en dynamique



Pour les moments statiques
(consignes, briefing, débriefing...),
ainsi que pour les activités
des piscines à l'eau chlorée

Respecter les **règles
barrières**



Se changer et se doucher
à domicile
(Ouverture des vestiaires collectifs
sous réserve des règles de distanciation)

Obligation du
port du masque
dans tous les ERP à partir de
l'âge de 11 ans



Règle des **10 personnes**
(Les obligations de déclaration
pour les 10 personnes ne s'appliquent pas
aux ERP ni à la pratique sportive.
Au-delà de 1 500 personnes,
l'obligation s'applique.)

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

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



Éviter
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



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



Bien se laver
les mains



Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

ou



Nouer les lacets
derrière
la tête et le cou



Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher

Comment retirer son masque



Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

ou



s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



Bien se laver
les mains
à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

10 règles d'or / Cardiologues du sport

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 $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ 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>