



# PROTOCOLE DE PROCEDURE POUR PARTICIPATION AUX SEANCES DE NATATION, DE WATER-POLO OU DE NAGE SYNCHRONISEE ORGANISEES PAR LE STM (BEN, CNDU, SCD, SCM)

---

## 1 PRINCIPES GENERAUX DE RIGUEUR

---

### 1.1 FORMULAIRE DE RESPECT

Chaque athlète qui voudra participer aux activités organisées par son club devra produire le formulaire développé par la FLNS, dûment signé par un parent ou le tuteur légal pour les mineurs, ou par l'athlète majeur. Ceci garantit que le signataire a pris connaissance de ce protocole général et du protocole spécifique du club.

Chaque membre du STM devra informer au préalable de sa volonté de participer aux cours aquatiques. Par la suite il ou elle devra s'inscrire aux séances auxquelles il/elle désire participer. Seuls les athlètes qui ont fait part de leur volonté de participation seront par la suite admis aux entraînements.

Les athlètes ne peuvent s'inscrire qu'au maximum de séances hebdomadaires prévues pour leur groupe, transmis avec le calendrier des séances.

Les modalités d'inscription seront communiquées aux athlètes après leur déclaration de reconnaissance des procédures auprès de la FLNS. Pour chaque site les athlètes respectent les règles leur communiquées préalablement.

### 1.2 Recommandations d'hygiène

Pour leur déplacement vers le lieu d'entraînement les athlètes et leurs accompagnants s'engagent à respecter la réglementation officielle en vigueur.

#### 1.2.1 L'accueil sur le site d'activité

- ✓ Entrée de la piscine
  - Les athlètes seront informés préalablement de l'endroit d'accès vers la piscine.
  - Ils ne sont pas autorisés à accéder à la piscine sans avoir été accueillis par un responsable du club.
  - Un responsable, désigné par le club, s'occupera de l'accueil des nageurs et veillera à ce que les procédures d'hygiène soient respectées :
    - Contrôle les noms des nageurs prévus pour la séance d'entraînement ainsi que leurs détails de contacts
    - Communique l'emplacement dans la zone d'habillement à l'athlète
    - En cas de suspicion vérifie l'état de santé du nageur
    - Donne accès décalé aux athlètes en respectant au minimum la distance de 2m et leur demande de suivre le fléchage et le marquage dans l'enceinte de la piscine.
    - Les informe le cas échéant d'éventuelles modifications aux conditions d'accès ou toute autre information pertinente
    - Signature de l'athlète de la fiche de présence (amener son propre stylo)



✓ Responsabilités des athlètes :

- Ne pas se rendre aux entraînements en cas de maladie ou de suspicion, de soi-même ou d'un proche vivant sous le même toit
- Respect scrupuleux des horaires indiqués
  
- Les athlètes respectent la distance de sécurité minimale de 2 m entre eux et avec les encadrants
- Désinfectent les mains en entrant dans l'enceinte de la piscine
- En attendant la fin des procédures d'accueil les masques de protection sont gardés
- Respectent scrupuleusement les consignes données
- Enlèvent les chaussures et les mettent dans un sac avant de se rendre, soit par les vestiaires soit par un autre chemin, immédiatement au bord du bassin en suivant le chemin décrit
- Déposent leur sac et vêtements en zone d'habillement

## 1.2.2 Entraînement

### 1.2.2.1 Matériel des nageurs

Afin de pouvoir assurer un déroulement en toute sécurité des séances, les nageurs ont besoin d'un certain équipement qui est obligatoire et sans lequel ils ne pourront participer à l'entraînement :

- Masque hygiénique
- Pantalon jogging, survêtement t-shirt du club
- Équipement individuel pour l'entraînement (à garder avec soi et à emporter obligatoirement après chaque entraînement)
- Pour les séances statiques tapis de sol à emporter
- Bidon d'eau individuel
- Tenue de bain mise à la maison
- Espadrilles de piscine (pas d'évolution pieds nus)
- Bouteille de désinfectant personnelle
- Manteau de bain (durant la phase sans accès aux vestiaires)

De manière générale, il n'y a aucun emprunt de matériel, partage ou autre. Chaque nageur vient avec son équipement, utilise son équipement et repart avec son équipement

### 1.2.2.2 Mesures générales

- A la fin de l'entraînement les athlètes se désinfectent les mains et remettent le masque
- Pas d'attente sur le site et le transport doit être organisé de manière à ne pas avoir d'attente sur place
- Groupes de maximum 12 athlètes et 2 encadrants pour les bassins 25m 6 couloirs
- Groupes de maximum 9 athlètes et 2 encadrants pour les bassins 25m 5 couloirs
- Groupes de maximum 8 athlètes et 1 encadrant pour les bassins 25m 4 couloirs
- Groupes de maximum 8 personnes pour les bassins d'apprentissage de Dudelange, Esch et Mondercange, maximum 12 personnes pour les bassins d'apprentissage de Differdange en configuration « école de natation » 1<sup>ère</sup> année (1enfant et 1 membre de la famille vivant sous le même toit)
- Groupes de maximum 16 nageurs en bassin extérieur 8 couloirs.
- Respect d'une distance minimale de 2m.



### 1.2.3 Vestiaires, douches, sanitaires

L'accès ou non aux vestiaires dépend des exploitants de piscine. L'utilisation des vestiaires et des dépendances est prévue en accord avec l'exploitant de la piscine, suivant les protocoles élaborés par la FLNS.

#### 1.2.3.1 Vestiaires

L'utilisation des vestiaires dépend des différents exploitants de piscine.

- Avec vestiaires
  - en fonction de la situation globale ou sur demande de l'exploitant
  - Accès « décalé » pour éviter que tout le monde accède en même temps
  - Désinfection des mains avant de pénétrer l'espace « vestiaire »
  - Port du masque
  - Séparation de 2 mètres entre chaque occupant
  - Vêtements rangés correctement et à distance
  - Évacuation du vestiaire dès que prêt
  - Désinfection après la sortie en fin de cours des nageurs et avant utilisation par un groupe suivant
  - Portes peuvent/doivent rester ouvertes pour éviter d'utiliser les clinches Le mobilier piscine doit dans la mesure du possible être mis à l'écart. Dans tous les cas il est interdit d'utilisation
  
- Pas d'accès aux vestiaires
  - Le mobilier piscine doit dans la mesure du possible être mis à l'écart. Dans tous les cas il est interdit d'utilisation
  - Garantir des fléchages et horaires pour éviter tout croisement des groupes et/ou nageurs autour du bassin ou dans les vestiaires
  - Identification de 2 zones suffisamment éloignées du bassin pour éviter les éclaboussures pour les nageurs qui y déposent leurs affaires. (zone d'habillement). Une zone est destinée à un groupe, donc une est en permanence inoccupée et peut être nettoyée
  - Créer des marquages de zones pour garantir un espacement de 2m entre les affaires de chaque nageur
  - Désinfection des mains
  - Port du masque
  - Enlever chaussures de rue (prévoir sac pour les mettre dedans) et mettre espadrilles
  - Se diriger vers la zone d'habillement et se mettre en tenue
  - Le cas échéant se rendre aux toilettes en demandant l'autorisation à l'encadrant
  - Se préparer avec son matériel et rejoindre la ligne d'eau indiquée par l'encadrant
  - La zone non-utilisée est nettoyée et désinfectée avant l'arrivée du prochain groupe sous la responsabilité de l'exploitant

Il se peut que la configuration et la taille des vestiaires ne permettent pas d'y installer le nombre de nageurs qui peuvent accéder au bassin, dès lors des solutions « mixtes » seront possibles, avec un certain nombre de nageurs en vestiaires et d'autres qui se changent en bord de bassin. Ceci devra être précisé au moment de l'accès à la piscine.



#### 1.2.3.2 Douches

Pas d'utilisation des douches avant ou après les cours. Les athlètes se douchent à la maison

#### 1.2.3.3 Sanitaires

- L'utilisation est à limiter au maximum, les athlètes invités à aller aux toilettes à la maison
- Utilisation des désinfectants et obligation de désinfecter les sanitaires en les quittant
- Seulement 1 athlète à la fois
- Nettoyage entre chaque session

#### 1.2.3.4 Zone des sèche-cheveux

- Interdiction d'utilisation stricte

De manière générale, il n'y a aucun emprunt de matériel, partage ou autre. Chaque nageur vient avec son équipement, utilise son équipement et repart avec son équipement

## 2 ENTRAÎNEMENT

---

### 2.1 ACCES AU BASSIN

- Un encadrant au bassin à distance
- Accès des nageurs en respectant les distances minimales (faire entrer avec un décalage temps)
- Sans vestiaires
  - Se diriger vers la zone d'habillement du bassin et installer son sac
  - Le cas échéant se rendre aux toilettes en demandant l'autorisation à l'encadrant avant le début de l'entraînement
  - Se préparer avec son matériel et rejoindre la ligne d'eau indiquée par l'encadrant
  - Entrer directement dans l'eau

### 2.2 NATATION

#### 2.2.1 ORGANISATION DU BASSIN

- Préparation du bassin (lignes d'eau, drapeaux,..) par les encadrants en veillant aux mesures de protection adéquates (désinfection mains avant et après, masque)
- Déterminer les entrées et sorties du bassin
  - Bassin 25m 6 couloirs : 3 zones de 2 couloirs
  - Bassin 25m 5 couloirs : 2 zones de 2 couloirs et 1 couloir au milieu
  - Bassin 25m 4 couloirs : 2 zones de 2 couloirs
  - Bassin de 30 m ext 8 couloirs : 4 zones de 2 couloirs.



Les nageurs se situent par 2 de chaque côté du bassin en respectant à l'arrêt au mur une distance minimale de 2 m. de sorte qu'une progression de natation normale garantit à tout moment une séparation de 3,5 à 4 mètres dans tous les sens.

Les départs du mur se font avec un écart d'un quart de bassin au moins.

Ceci permet d'accueillir

	4 nageurs/zone	6 nageurs/zone
Bassin 25m 6 couloirs :	12 nageurs	18 nageurs
Bassin 25m 5 couloirs :	9 nageurs	13 nageurs
Bassin 25m 4 couloirs :	8 nageurs	12 nageurs
Bassin de 30m ext 8couloirs :	12 nageurs	12 nageurs

### 2.2.2 Déroulement général

- Dans un premier temps l'utilisation des plots de départ n'est pas autorisée.
- Les nageurs ne sont pas autorisés à quitter l'eau durant l'entraînement sauf autorisation de se rendre aux toilettes ou interruption de l'entraînement
- 30 minutes de pause entre 2 séances successives.
- Prennent toutes leurs affaires et quittent immédiatement la piscine par les voies indiquées
- Aucun croisement des groupes dans l'enceinte de la piscine
- Pas de contact physique entre entraîneurs et nageurs et nageurs entre eux (hormis évidemment tous les cas liés aux premiers soins en cas de malaise)
- Désinfection des sanitaires, vestiaires et zone d'habillement durant cette phase

## 2.3 NAGE SYNCHRONISEE

- Pour la nage synchronisée les principes d'accès au bassin sont identiques que pour les nageurs
- Le nombre d'athlètes autorisés à participer à l'entraînement est de 12 en bassin de 25 m, 6 en bassin de 15m
- Seulement du travail d'endurance et technique en solo, pas de mouvements, figures en duett ou alors à des distances de 2,5 mètres minimum. Aucun mouvement nécessitant que des athlètes se touchent ne sont autorisés.
- Les nageurs ne sont pas autorisés à quitter l'eau durant l'entraînement sauf autorisation de se rendre aux toilettes ou interruption de l'entraînement
- Le matériel audio est à utiliser par le seul encadrant et reste à la piscine
- Pas de contact physique entre encadrant et athlète
- Prennent toutes leurs affaires et quittent immédiatement la piscine par les voies indiquées

## 2.4 WATER-POLO

- Pour le water-polo les principes d'accès au bassin sont identiques que pour les nageurs
- Le nombre d'athlètes autorisés à participer à l'entraînement est de 12 en bassin de 25m 6 couloirs, 6 en bassin de 15m
- Seulement du travail d'endurance et technique en solo, pas de jeu de contact ni échanges de passes
- Utilisation d'un ballon par joueur (ballons désinfectés avant le début de séance)



- Les nageurs ne sont pas autorisés à quitter l'eau durant l'entraînement sauf autorisation de se rendre aux toilettes ou interruption de l'entraînement
- Pas de contact physique entre encadrant et athlète
- Prennent toutes leurs affaires et quittent immédiatement la piscine par les voies indiquées