



Siège social : 14, rue des mésanges
68210 MONTREUX-VIEUX

N°SIREN : 518 741 780 Code APE 9499Z

Agrément sport : n° 2012303-0014

Règlement de l'Ecole de VTT **de l'ASCL Montreux Vieux** **pendant la période de** **déconfinement COVID-19**

Dans le cadre du déconfinement, la reprise des entraînements de l'Ecole de VTT se fera à partir du samedi 30 mai 2020, sous certaines conditions et contraintes qui devront être approuvées par les parents responsables de l'enfant. Celles-ci sont applicables jusqu'à nouvel ordre.

L'initiation ne pourra pas reprendre jusqu'à nouvel ordre, les barrières de sécurité ne pouvant pas être respectées.

Règles générales.

- Les pratiquants devront se saluer sans se serrer les mains.
- Les groupes seront limités à 8 enfants maximum encadrés par 2 adultes
- Le port du masque sera obligatoire pour tous, dans tous les cas de position statique.
- La distance entre les pratiquants sera supérieure à 1,5 m à l'arrêt et 10 m en roulant. La distance pour doubler sera de 2 m.
- Le nettoyage des mains avant et après la pratique sera obligatoire. Les encadrants disposeront d'un flacon de solution hydroalcoolique.
- En aucun cas, le matériel ne devra être prêté ou touché par un autre enfant. Seuls les encadrants seront autorisés à toucher le vélo si nécessaire.
- Les crachats seront interdits (la salive étant un fort vecteur de transmission du virus).
- Tout enfant ou parent ne respectant pas ce règlement, sera exclu jusqu'à une reprise normale des activités.

Organisation

Pour éviter les regroupements trop importants, des consignes de lieux et d'horaires seront aménagées pour chaque groupe.

Les groupes seront composés par les encadrants suivant le nombre d'enfants.

La composition des groupes devra être respectée impérativement.

Un groupe restera toujours avec les mêmes encadrants (sauf absence).

Les parents devront rester à distance du point de rendez-vous.

!! Très important !!

Afin de prévoir l'organisation des séances, les parents devront impérativement retourner à Gérard, un coupon réponse par enfant, avant le 26 mai 2020, même si l'enfant ne reprend pas les entraînements.

Sans coupon réponse, les enfants ne seront pas acceptés.

Les heures et lieux de rendez-vous de chaque groupe seront communiquées ultérieurement et avant le premier entraînement.

Les enfants ou parents ayant un symptôme Covid-19 devront rester à la maison.

L'ASCL se décharge de toutes responsabilités en cas de contamination du Covid-19.



Siège social : 14, rue des mésanges
68210 MONTREUX-VIEUX

N°SIREN : 518 741 780 Code APE 9499Z

Agrément sport : n° 2012303-0014

Règlement de l'Ecole de VTT
de l'ASCL Montreux Vieux
pendant la période de
déconfinement COVID-19

COUPON REPONSE.

Un coupon réponse par enfant.

A retourner à Gérard avant le 26 mai 2020.

Je soussigné,, père – mère – représentant légal

de l'enfant

N° de licence

reconnait avoir pris connaissance du "Règlement de l'Ecole de VTT de l'ASCL Montreux Vieux pendant la période de déconfinement COVID-19", l'accepte et m'engage à son respect.

Mon enfant reprendra les entrainement à partir du 30 mai 2020 oui non

A,

le ____/05/2020

Signature (précédée de la mention "Lu et Approuvé"):



PARTICIPATION LIMITÉE
10 PERSONNES MAXIMUM



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

VÉTÉTISTES ET ENCADRANTS, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat...

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

L'ENCADRANT-E VTT, SON RÔLE ET SES ACTIVITÉS FACE AU CORONAVIRUS

L'encadrant-e a un rôle de modèle pour diffuser et appliquer les gestes collectifs et individuels de lutte contre la propagation du Coronavirus.

- Il-Elle ne salue pas par des poignées de main, des bises avec les pratiquant-e-s et/ou autres encadrant-e-s
- Il-Elle porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs
- Il-Elle établit des groupes d'entraînement fixes, dans une fourchette de 2 à 10 personnes maximum. Préconisation d'1 encadrant pour 9 personnes encadrées
- Il-Elle est attentif à tous les signes de symptômes, chez lui-elle et chez les pratiquant-e-s : fatigue, toux, essoufflement anormal = Conseil d'aller en consultation médicale au moindre signe
- Il-Elle rappelle aux personnes encadrées l'importance de laver son vélo et sa tenue, désinfecter son matériel de protection et la prise d'une douche en rentrant chez soi

Si un pratiquant tombe ou rencontre un problème technique, l'encadrant-e porte assistance et effectue les gestes nécessaires en portant son masque. Immédiatement après l'intervention, il-elle se lave les mains avec sa solution hydro-alcoolique.

Ces préconisations sont soumises aux évolutions des mesures gouvernementales et/ou locales.

L'organisation de la pratique du club

- Ce cadre d'organisation est présenté à sa collectivité
- Les pratiquant-e-s et leurs familles sont informés sur les conditions mises en œuvre et les comportements attendus
- Les club-houses, les lieux d'accueil, les vestiaires, les douches et les espaces de restauration sont fermés
- Un accès à des toilettes avec point d'eau reste à disposition si possible et avec une utilisation raisonnée (lavage fréquent, un par un...)
- Une inscription préalable aux séances est proposée pour limiter le surnombre
- Un registre des présences est tenu par groupe

L'organisation du lieu ou du site de pratique

- Organiser toute la pratique du club en extérieur : point de rendez-vous, point de séparation, pas de vestiaire, pas de distribution de goûter
- Privilégier les ateliers techniques sur des espaces larges et ouverts
- Privilégier le travail sur des petits circuits identifiés et reconnus

L'organisation des groupes de pratiques

- Pour les plus jeunes jusqu'aux pupilles : séances d'une heure maxi (environ) sur espaces ouverts et avec une faible affluence
- Pour les benjamins, minimes : privilégier la forme itinérance entre ateliers techniques ouverts
- Pour les cadets, juniors : privilégier l'autonomie et/ou les petits groupes
- Choisir les espaces et itinéraires qui permettent les distances physiques préconisées

Le matériel et les équipements

- Encourager le nettoyage du vélo, des tenues et des différents équipements (casque, lunettes, gants...) pour développer des habitudes chez les jeunes
- Interdire les échanges de matériel entre les jeunes pratiquants

Les besoins de transports collectifs

- Limitation au maximum des besoins de déplacement collectif en véhicule
- Port du masque obligatoire pour tout-tes les occupant-e-s d'un véhicule
- Occupation d'un siège sur deux (6 personnes max dans un véhicule neuf places)
- Si possible, il est intéressant de promouvoir la venue au club en vélo

PRÉCONISATIONS SUR LES TYPES D'ACTIVITÉS ET SITUATIONS PÉDAGOGIQUES POUVANT ÊTRE PROPOSÉES

- Prévoir un temps d'évaluation des niveaux post confinement
- Progressivité dans les intensités et durées sur les premières semaines de reprise
- Revisiter l'ensemble des disciplines avant la trêve estivale
- Organiser toutes les formes de travail de façon individuelle
 - Enduro, DH, trial sous leur forme habituelle
 - XC sous la forme rallye et contre-la-montre
 - Orientation avec balises adaptées Travail d'orientation sans balises à pointer : Par exemple reporter le numéro de la balise sur la carte etc... Mais pas de manipulation de la balise ni de manipulation de carte entre les pratiquants et éducateurs
- Organiser sous forme de rallye une rencontre interne ou interclub pour finir la saison avant la trêve estivale
- Quand c'est possible, imaginer une continuité des activités cet été en cas de contraintes fortes au sujet des prises de congés



PARTICIPATION LIMITÉE
10 PERSONNES MAXIMUM



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

VÉTÉTISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES !

SOYEZ VIGILANT À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat...

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

LES BIENFAITS DU VTT

- Le VTT permet une pratique physique sans contacts
- Le VTT développe les habiletés motrices pour être à l'aise sur n'importe quel vélo
- Le VTT permet de s'amuser et de décompresser
- Le VTT permet de retrouver et découvrir les richesses de l'environnement naturel
- Le VTT permet de retrouver ses amis de passion et son éducateur sportif
- Le VTT, comme les autres activités physiques, permet de développer son immunité

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES EN PRATIQUANT LE VTT

Le matériel et les équipements

- J'utilise mon VTT personnel. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- J'utilise également mon casque et mes gants personnels. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- Je n'échange pas de matériel avec les autres pratiquants (bidons, matériel de réparation, nourriture)
- Je viens au club avec ma tenue, prêt à rouler
- Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque...) après ma séance

Le positionnement dans la pratique, par rapport aux autres pratiquants et dans l'espace de pratique :

- Quel que soit le lieu, je reste à minimum 1,5 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt ou un VTT d'écart minimum pour m'en souvenir plus facilement
- Quel que soit le milieu (route, chemin), je reste à minimum 10 m des autres personnes lorsque je roule
- En cas de dépassement, je me décale au maximum et je choisis un lieu propice pour le faire, en me signalant préalablement
- Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et en adoptant rapidement une distance minimale de 10 m