

# Protocole sanitaire pour les activités du Club Cœur et Santé de Saint-Dié Septembre 2020

« Dans le cadre de mon activité au club, je m'engage à respecter les mesures de sécurité et les gestes barrières » (fiche d'adhésion au club).

Chers adhérents.

Les clubs Cœur et Santé ont développé depuis les années 1980 leurs activités physiques adaptées (dites de phase III) pour les personnes atteintes d'une pathologie cardiaque, ce qui justifie des mesures de prévention adaptées à ces personnes.

**La participation aux activités du club nécessite pour chacun le respect de recommandations** édictées à plusieurs niveaux et que le club se doit respecter :

- Ministères,
- Fédération Française de Cardiologie (FFC),
- Association de Cardiologie (ACL),
- Ville de Saint-Dié pour la salle de tir à l'arc.

## **Concernant la FFC et l'ACL**

L'autorisation de poursuivre nos activités nous a été accordée sous réserve du respect des recommandations.

Cette autorisation peut nous être retirée si :

- nous ne respectons pas les règles de la FFC (détaillées dans le « Livret de prévention en période Covid-19 » qui a été adressé le 24 août à tous les adhérents disposant d'une adresse électronique et que nous vous invitons à relire),
- des cas de Covid-19 surviennent au sein du club.

### **Les personnes à risque de développer une forme grave du Covid-19 sont celles porteuses :**

- d'une pathologie cardiovasculaire (maladie des coronaires, AVC, opérés du cœur, insuffisants cardiaque de stade 3 ou 4,
- d'une hypertension artérielle,
- d'une pathologie respiratoire chronique,
- d'une insuffisance rénale sévère,
- d'une obésité avec indice de masse corporelle supérieur à 30,
- d'un diabète,
- d'un cancer,
- de certaines maladies du sang ou immunodéprimées,
- d'une cirrhose du foie sévère,
- et celles âgées de plus de 65 ans.

## **Règles communes à toutes les activités**

Outre le respect des règles sanitaires que chaque adhérent s'est engagé à respecter dans sa demande d'adhésion, il convient à chacun :

- d'interrompre sa participation aux activités du club en cas de décompensation de sa pathologie, de suspicion ou de confirmation d'un Covid-19.
- en cas de suspicion ou de confirmation d'un Covid-19, d'avertir au plus vite le référent local Covid du club (Marie-Reine Kosniewski, téléphone : 03 29 50 90 41) ou Annie Thirion, présidente du club (03 29 55 20 61) qui devront en informer l'ACL et de ne revenir participer aux activités du club qu'après accord du médecin traitant.

## **Pour les activités en extérieur : marche, marche nordique et vélo**

**Les recommandations de la FFC :**

- port du masque dès l'arrivée puis après l'activité,
- éviter les regroupements à l'arrivée et au départ,
- groupes de 25 personnes,
- relevé des coordonnées des personnes présentes,

- respect des mesures de distanciation pendant l'activité :
  - 2 m pour la marche (bras tendu plus longueur du bâton),
  - 5 m pour la marche rapide,
  - 10 m pour la course à pied ou le vélo.

#### La règle adoptée par le bureau

Sachant que le respect des distances de sécurité est quasi inapplicable, **le bureau a décidé de demander le port du masque pendant les activités**, les animateurs n'étant pas là pour vérifier si les distances de sécurité sont respectées.

#### Pour les activités en intérieur : gymnastique dans la salle de tir à l'arc

- entrées et sorties distinctes,
- venir avec son matériel dans un sac (chaussures et tapis ou serviette),
- arriver dans la salle avec son masque puis le remettre après l'activité,
- éviter les regroupements à l'arrivée et au départ (entrées et sorties échelonnées),
- lavage des mains au gel hydro alcoolique au début et à la fin des séances,
- aération de la salle pendant 10 à 15 minutes en cas de séance avant,
- relevé des coordonnées des personnes présentes,
- respect des mesures de distanciation,
  - avant et après l'activité : 1 m entre chaque personne,
  - pendant l'activité : zone 4 m<sup>2</sup> pour chaque participant,
- pendant la séance, chacun gardera à côté de lui son sac avec ses affaires (veste et chaussures de ville...) qui ne devront plus être posées sur les tables ou les bancs,
- activités adaptées au contexte : en extérieur si le temps le permet, pas d'échange de matériel entre les participants.

Nous vous remercions de respecter ces consignes qui ne sont pas destinées à vous brimer ou à limiter votre liberté, mais à protéger au maximum les membres du club et permettre la poursuite des activités qu'un foyer épidémique viendrait interrompre.

Bien cordialement.

Annie THIRION  
animatrice du club

Jean-Louis BOURDON,  
cardiologue  
responsable des sorties vélo

Michel ANTOINE,  
animateur-adjoint,  
responsable des marches  
et de la marche nordique