



# VOUS TRAVAILLEZ DANS UNE SALLE DE SPORT



## QUELS SONT LES RISQUES DE TRANSMISSION DU COVID-19 ?

Les activités physiques contribuent à un **risque élevé de transmission respiratoire de gouttelettes oropharyngées de manière rapprochée entre plusieurs personnes. Ce risque est majoré par un débit ventilatoire soutenu lors des efforts réalisés (vélo, course à pieds, cardio-training...).**

La distance minimale d'un mètre doit être augmentée lors d'exercices à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte et devant/derrière).

Les émissions de gouttelettes sont particulièrement importantes lors d'activités physiques et à risque de transmission manuportée directe ou indirecte notamment par les objets partagés, ce qui impose le nettoyage et la désinfection des équipements sportifs.

# POUR MAÎTRISER LE RISQUE COVID-19, PLUSIEURS EXIGENCES

## 1 Engagement de la Direction

> **Formaliser les mesures de prévention adoptées et désigner un référent Covid-19** qui s'assure de la mise à jour et du respect des règles et bonnes pratiques au sein de l'établissement

(cf. fiche Référent Covid-19 sur [www.service-public.fr/trav/covid-19-entreprises-salaries-2/](http://www.service-public.fr/trav/covid-19-entreprises-salaries-2/)).

À défaut, l'exploitant de la salle d'activités sportives assume lui-même cette responsabilité.

> **Mettre à jour le Document d'Évaluation des Risques Professionnels (DEVRP)** et y intégrer les mesures sanitaires prises.

> **Fournir les moyens nécessaires pour s'assurer de la maîtrise du risque Covid-19 :**

- Moyens matériels (équipements disponibles)
- Moyens budgétaires (estimation des besoins)
- Moyens humains (organisation du personnel)

> **Mettre en place des procédures, consignes et un système de gestion des stocks...**

> **Informers les équipes et le cas échéant les représentants du personnel lors de l'analyse des risques** et les associer à la définition des mesures de prévention du risque Covid-19.

> **Faire un point quotidien avec ses équipes ou avec son référent Covid-19 dans le respect des règles de distanciation physique sur l'évolution de la situation** (stock de masques, stock de solutions désinfectantes, nombre de cas suspects ou avérés au sein des équipes, respect des consignes....) pour s'assurer de l'adéquation des mesures prises et les ajuster le cas échéant.

## 2 Communication des règles et pratiques

> **Établir un guide (charte, manuel, instruction ...)** qui précise les modes opératoires qui doivent être respectés par le personnel pour assurer les gestes barrières, les règles d'hygiène, la distanciation physique et la gestion des cas suspects.

> **Rendre accessible au personnel** le guide des bonnes pratiques mis en place.

> **Afficher les règles** et bonnes pratiques pour les collaborateurs et les clients.

> **Former les équipes** aux règles et bonnes pratiques du protocole sanitaire. Porter un soin tout particulier à la formation des nouveaux arrivants.

## 3. Règles sanitaires générales

> **En tout lieu de l'établissement :**

- Port du masque obligatoire en tout temps (sauf pendant la pratique sportive) ;
- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, à défaut utiliser un produit hydroalcoolique ;
- Appliquer la distanciation physique : garder au moins 1 mètre de distance entre 2 personnes.

> **Lors des activités sportives :**

- Organiser les cours dans un espace aéré (+++) ou en plein air dans la mesure du possible ;
- Mettre en place un système de réservation horaire pour faciliter l'application de la règle de distanciation physique et maîtriser l'affluence des pratiquants ;
- Respecter la règle de 1 mètre de distance minimum autour de chaque pratiquant pour les activités à faible intensité cardio (yoga,...) et de 2 mètres de distance minimum pour les activités à forte intensité cardio (crossfit, RPM, bodyattack,...) ;
- Mettre à disposition de tous, suffisamment de solutions hydroalcooliques et de produits désinfectants pour la désinfection des mains et des équipements ;
- Interdire l'accès aux accompagnateurs/observateurs dans l'enceinte de l'établissement ;
- Organiser l'accès aux vestiaires en faisant respecter les règles de distanciation physique ;
- Prévoir si possible un circuit « entrée » et « sortie » au sein de l'établissement ;
- Limiter les croisements des pratiquants entre les cours.

> **Lors du nettoyage des locaux :**

- Effectuer une aération des espaces clos en dehors de la présence des personnes ;
- Nettoyer le local utilisé entre chaque cours :
  - ouvrir toutes les ouvertures pendant le nettoyage.
  - nettoyer les interrupteurs, poignées de porte, matériels sportifs... avec un produit de nettoyage habituel, selon les instructions du fabricant ;
  - nettoyer le sol avec un balai plat et une lingette humide ;
- Ne pas utiliser d'aspirateur, vaporisateur, souffleur... pour éviter la remise en suspension et la diffusion des particules ;
- Établir un plan de nettoyage/désinfection périodique (2 fois minimum par jour) des toilettes, douches et vestiaires : poignées de portes et boutons, interrupteurs, bancs, chaises, etc.

# DISPOSITIONS SPÉCIFIQUES PAR ACTIVITÉS

## 1 Musculation

> **Désinfection pluriquotidienne des barres**, poids et machines de musculation (poignées, dossiers et sièges, manettes de réglage des machines, goupilles de sélection des charges,...).

> **Mettre à disposition du pratiquant** du liquide désinfectant avec essuie-tout ou des lingettes à usage unique afin que ce dernier soit en mesure de désinfecter chaque équipement après utilisation.

### AMÉNAGEMENT :

- Aménager le plateau de musculation en respectant les règles de distanciation prenant en compte le niveau d'intensité cardio des activités (voir rubrique 3 ci-dessus) ;
- Pas de poste en face à face.

### CADRE DE PRATIQUE :

- Avant de prendre en main un appareil : se désinfecter les mains à l'aide de solutions hydroalcooliques.
- Ne pas alterner sur une machine ou haltère (1 seul pratiquant utilise l'appareil, barre ou haltère). Un pratiquant doit finir toutes ses séries avant qu'un autre pratiquant n'utilise le même matériel.
- Le sportif reste sur sa machine jusqu'à ce qu'il ait fini de l'utiliser. Lorsqu'il a fini de l'utiliser, il doit nettoyer les poignées, manettes de réglages, siège et dossiers, goupille de sélection de charge. Idem pour les barres et haltères,...
- Pas de travail lourd (parade interdite) : pas de contacts et mains sur la barre des autres personnes.
- Pas d'exercice allongé sur le ventre, avec le visage en appui sur un dossier ou un tapis, ce qui exclut certains exercices (travail des Ischios-jambiers allongé sur le ventre - leg curl, Oiseau en appui sur un banc incliné,...)

### ENCADREMENT :

- Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants.
- Respect de la distanciation physique d'1 mètre au minimum avec le pratiquant ;
- Pareurs interdits lors des exercices mais intervention d'urgence possible.

## 2 Cardio-training

> **Désinfection pluriquotidienne** des équipements sportifs (poignées, dossiers et sièges, manettes de réglage des machines, goupilles de sélection des charges, ...).

> **Mettre à disposition du pratiquant** du liquide désinfectant avec essuie-tout ou des lingettes à usage unique afin que ce dernier soit en mesure de désinfecter chaque équipement après utilisation.

### AMÉNAGEMENT :

- Positionner les équipements et les emplacements pour les pratiquants en respectant les règles de distanciation prenant en compte le niveau d'intensité cardio des activités (voir rubrique 3 ci-dessus) ;
- Placer les appareils dos aux espaces et allées de circulation des adhérents, afin d'éviter les projections de postillons ;
- Pas de machines en face à face.

### CADRE DE PRATIQUE :

- Avant de prendre en main l'appareil : le pratiquant doit se laver les mains avec du savon ou se les désinfecter avec du gel hydroalcoolique ;
- Ne pas alterner sur un équipement avec un autre pratiquant. Un pratiquant doit finir toutes ses séries avant qu'un autre pratiquant n'utilise le même équipement ;
- Lorsqu'il a fini de l'utiliser il doit désinfecter les éléments suivants :
  - Poignées ;
  - Console de commande (boutons de réglages des intensités, unités, résistance, ...) ;
  - Manette de réglage de la position (hauteur de selle ou siège, guidon, pédales, sangles, ...).

### ENCADREMENT :

- Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants ;
- Respect de la distanciation physique d'1 mètre au minimum avec le pratiquant ;
- Ne pas toucher la console de programmation ou de réglage pendant la pratique d'un adhérent.

### 3 Cours collectifs

- > **Les cours collectifs sont organisés** de façon à permettre le respect d'une distance physique prenant en compte le niveau d'intensité cardio des activités (voir rubrique 3 ci-dessus).
- > **Mise à disposition de gel hydroalcoolique** à l'entrée de la salle de cours, pour le nettoyage des mains obligatoire de chaque pratiquant.
- > **Mise à disposition de lingettes désinfectantes** pour permettre aux adhérents de désinfecter le matériel après utilisation.
- > **Désinfection pluriquotidienne du matériel** : barres, poids, stop-disques, élastiques, steps, haltères, kettlebells, vélos (RPM), ...
- > **Privilégier l'utilisation personnelle** du « petit » matériel sportif difficile à désinfecter (tapis, ...).

#### AMÉNAGEMENT :

- Espacer les zones de stockage du matériel ;
- Réguler les circulations et déplacements pour empêcher tout rapprochement physique lors de la prise en main et dépose du matériel.

#### CADRE DE PRATIQUE :

- Favoriser les cours qui nécessitent le moins de matériel possible ;
- Mettre en place des cours de renforcement musculaire « statique » : pas de déplacement dans la salle, ni d'échanges de matériel entre pratiquant. Le pratiquant reste dans un espace délimité permettant le respect des règles de distanciation physique ;
- Chaque pratiquant garde son matériel pendant toute la séance, puis le désinfecte avant de le remettre en place ;
- Ne pas faire pratiquer d'exercices à plat ventre, visage contre le tapis ;
- Éviter les cours de cardio nécessitant des déplacements et changements de direction.

#### ENCADREMENT :

- Le coach demeure dans un espace dédié ;
- Application stricte des mesures de distanciation physique (1 mètre minimum entre pratiquant/encadrant) ;
- Pas de contact physique pour les corrections posturales mais utilisation de consignes orales et de démonstration.

#### Attention :

**Un risque peut en cacher un autre !**  
Assurez-vous que l'attention portée au risque d'infection ne conduise pas à occulter ou réduire l'attention portée aux risques propres aux activités de l'entreprise (troubles musculo-squelettiques, chutes, manutentions, risque chimique, etc.).

Les préconisations de la présente fiche sont susceptibles d'être complétées ou ajustées en fonction de l'évolution des connaissances.  
Consultez régulièrement le site [www.service-public.pf/trav](http://www.service-public.pf/trav) pour leur actualisation.