



LECTA
LYCÉE LUCIEN QUELET

PROTOCOLE SANITAIRE pour la reprise des cours d'EPS

1- IMPORTANCE DU MAINTIEN DE L'ACTIVITE PHYSIQUE DURANT UN CONTEXTE EPIDEMIQUE

Pour tous les lycéens, apprenants, sportifs ou non sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

En revanche, les activités physiques contribuent à élever le risque de transmission du virus par une ventilation soutenue (vélo, footing), par une émission de gouttelettes importantes, surtout si elles sont pratiquées de manière rapprochée par plusieurs personnes.

Le risque de transmission manuportée en pratique sportive par les objets partagés doit être également pris en compte.

2- RECOMMANDATIONS SANITAIRES à la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie du covid 19

2-1 Respecter scrupuleusement les conditions et les modalités de reprise des APS

- Favoriser la pratique des activités physiques en plein air, à l'extérieur du gymnase : terrain de football stabilisé, en herbe, piste d'athlétisme, terrains de pétanques, piste cyclable, sentiers forestiers
- Si activités sportives à l'intérieures du gymnase, tenir compte des capacités d'organisation, de ventilation et de respect d'une distance physique suffisante (4m² par personne environ),
- Les activités collectives ne pouvant pas respecter une distance physique suffisante et les activités de contact pouvant générer des aérosols ne sont pas autorisées à la reprise dans un premier temps (rugby, ultimate, football, volley Ball, acrosport, ...)
- L'ouverture des vestiaires sportifs collectifs, lieux potentiels de contamination est déconseillé. Les élèves devront se changer dans leurs salles de cours sous la surveillance des enseignants d'EPS.
- Pour éviter le croisement ou le regroupement des personnes dans les salles de cours (vestiaires), dans le gymnase ou durant les cours d'EPS un sens de circulation sera mis en place.
- Les règles de distanciation physique (avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

1m minimum entre deux personnes côte à côte sans contact physique si les élèves sont statiques.

En milieu extérieur, cette distance minimale doit être augmentée lors d'exercice à plusieurs personnes et doit tenir compte de l'espace entre les pratiquants (côte à côte ou devant/derrière).

De plus, ces activités doivent être pratiquées dans des zones de faible densité de population, ou si possible dans des espaces dédiés, permettant d'éviter le croisement avec d'autres personnes, et en respectant une distance nettement supérieure à un mètre comme suit...

20 m pour la pratique du vélo et de la course à pied si les élèves sont les uns derrière les autres

5 m pour la marche rapide si les élèves sont les uns derrière les autres

1,50 m en latéral entre deux personnes qui sont en mouvement

Espace de 4 m² pour chaque participant pour les autres activités

2-2 Gestes barrières individuels

- le rappel des techniques de lavage des mains, de friction hydroalcoolique
- la mise à disposition de gel hydroalcoolique
- Bouteilles d'eau personnelle obligatoires

Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement et non partagées (bouteilles personnalisées, etc.)

- Serviette personnelle obligatoire pour les cours d'EPS

L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit

- L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- Port de gants est fortement conseillé lors de la manutention, la mise en place du matériel de sport
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.
- l'hygiène et le nettoyage des locaux doivent être réguliers selon les recommandations en vigueur
- Les « crachats » sont interdits

3- APS PRATIQUÉES en EPS au lycée Lucien Quelet

Marche, rando

VTT avec charlottes ou casque personnel

STEP

Circuit training avec des serviettes individuelles et peu de matériel

Course à pied

Penta bond

Lancer de poids/disques/javelots : matériel individualisé pendant tout le cours d'EPS et désinfecté à la fin du cours

Tennis de table/Badminton avec raquettes personnelles, balles et volants individualisés, touché et ramassé que par le même élève puis désinfecté à la fin des cours. Port de gants recommandé fortement.

4- MATERIEL SANITAIRES INDISPENSABLES pour la reprise des cours d'EPS

Désinfectant /gel hydroalcoolique

Lingettes

Charlottes

Gants

4-1 Trousse de secours

Surblouse

Masques

Thermomètre

5- DIVERS

Possibilité pour les enseignants d'EPS de prendre des décisions quant à la participation ou non aux cours d'EPS pour des élèves présentant des symptômes du Covid qui seront renvoyé à l'infirmerie.

Si les élèves devaient ne pas respecter les règles sanitaires pendant les cours d'EPS, ils seraient renvoyés de cours et l'incident sera signalé à la direction.