

Aviron – Phase de déconfinement 3

Version 07/06/2020

Le présent document a pour objectif de présenter les balises pour la pratique de l'aviron en toute sécurité, à partir de la phase III de sortie de confinement (8 juin 2020), conformément aux décisions arrêtées par le Conseil National de Sécurité (CNS) et à la circulaire diffusée par la Ministre des Sports ¹.

Chaque club a ses spécificités (horaires, pontons,...) et devra éditer des procédures qui lui sont propres en adéquation avec la situation.

Règles générales et spécifiques au monde du sport

Les 6 règles d'OR :

1. Le maintien des règles d'hygiène élémentaires (lavage de main, ne pas faire la bise, ne pas serrer les mains,...) ;
2. L'option des activités en plein air doit être privilégiée. En cas d'impossibilité, il convient d'aérer les locaux ;
3. Le maintien des précautions d'usage vis-à-vis des personnes des groupes à risques ;
4. Le maintien des distances sociales sauf avec les personnes habitant sous le même toit, les enfants de moins de 12 ans entre eux, ou les personnes faisant partie de la même « bulle élargie ». Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque ;
5. Les contacts sociaux seront permis entre 10 personnes différentes par semaine, en plus des personnes vivant sur le même toit ;
6. Les réunions de groupe sont autorisées avec un maximum 10, enfants compris (par exemple restaurant, balade dans un parc,...).

Il est important de rappeler que toute personne qui présente des symptômes est tenu de rester chez elle et de prendre contact avec son médecin.

Règles spécifiques au monde du sport :

- Les compétitions SANS public peuvent reprendre ;
- Les vestiaires et les douches restent fermés ;
- Les cafétérias/buvettes peuvent ouvrir selon les recommandations de l'Horeca : <https://economie.fgov.be/fr/publications/guide-pour-un-redemarrage-sur>
- Le groupe de 20 participants avec un moniteur reste d'application ;

¹ [Newsletter AISF reprenant la circulaire](#)

Recommandations spécifiques au monde du sport :

- Le moniteur qui encadre plusieurs groupes devra maintenir une distance de minimum 5m ou s'équiper d'un matériel de protection vis-à-vis de ses pratiquants (masque, visière, écran plexiglass,...)
- Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. 14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, vous ne présentez plus de risque de contamination ;
- Si vous avez eu des contacts avec une personne positive au virus et que vous ne présentez pas de symptômes ne dépassez pas 80% de fréquence cardiaque maximale durant les 14 jours qui suivent ce contact ;
- Evitez les contacts rapprochés dans les activités avec hyperventilation (vous respirez plus rapidement pour répondre à l'intensité de l'activité).

Règles spécifiques à l'aviron

La pratique en skiff reste à privilégier. La pratique des bateaux d'équipe est autorisée moyennant les considérations suivantes :

- Une équipe est composée de maximum 5 rameurs ;
- Les changements d'équipe sont possibles uniquement après le respect d'une période de 14 jours sans sortie en bateaux d'équipe par chacun des rameurs ;
- Si le bateau est barré, le barreur a l'obligation de porter un masque ;
- Chaque rameur doit considérer ses équipiers comme faisant partie de sa bulle sociale de 10 personnes. ;
- Les enfants de moins de 12 ans peuvent ramer en équipe entre eux sans restriction.

Recommandations

- Tous les rameurs sont tenus de se laver les mains à leur arrivée au club (au savon et gel hydroalcoolique) ;
- Le port du masque est recommandé par tous en dehors des bateaux ;
- Seuls 2 rameurs ou une équipe sont autorisés à rentrer simultanément dans une allée du hangar. Ils veilleront à y respecter la distance de sécurité entre eux ;
- Une attention devra être portée au nettoyage des bateaux (exemple : nettoyage des essuies après chaque utilisation, chaque rameur amène son propre essuie propre ...).
- Les poignées des avirons seront désinfectées après chaque sortie.
- Tous les rameurs sont tenus de se laver les mains après nettoyage et rangement du matériel.

Règles spécifiques aux entraînements en salle

En accord avec la deuxième règle d'or, les entraînements en extérieur sont à privilégier. En cas d'impossibilité, les entraînements en salle doivent respecter le [protocole de reprise des activités de fitness](#).