



Lausanne-Sports Aviron  
Promenade de Vidy 7  
CH-1007 Lausanne

T +41 79 714 63 79  
romain@lsaviron.ch  
www.lsaviron.ch

# Lausanne-Sports Aviron

## Concept de protection pour les entraînements dès le 19 avril 2021

Version : 19 avril 2021

Auteur : Romain Loup, président du Lausanne-Sports Aviron





## Nouvelles conditions cadres

Dès le 19 avril 2021, le présent concept de protection est en vigueur. Il s'appuie sur les directives de la Confédération, du Canton de Vaud et de la Fédération suisse d'aviron<sup>1</sup>.

### 1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

### 2. Pratique sans limitation pour les jeunes jusqu'à 20 ans et les rameurs élite

Les jeunes jusqu'à 20 ans (nés en 2001 ou plus tard) et les rameuses et rameurs élite peuvent s'entraîner sans restriction, à l'intérieur et à l'extérieur.

Les compétitions sont autorisées, sans public.

Le port du masque est obligatoire à l'intérieur dès 12 ans, sauf pendant la pratique sportive.

Il n'y a pas de limitation de la capacité des vestiaires pour les jeunes jusqu'à 20 ans.

Les entraînements des compétiteurs sont gérés par les entraîneurs. Les compétiteurs n'ont pas besoin de s'inscrire en ligne.

### 3. Pratique dès 21 ans : à l'extérieur en groupe de 15 au maximum et activités limitées à l'intérieur

Les adultes dès 21 ans (nés en 2000 ou avant) peuvent s'entraîner à l'extérieur en groupe de 15 au maximum. Afin de respecter cette règle, il est nécessaire de s'inscrire avant de venir au club sur [www.lsaviron.ch](http://www.lsaviron.ch) pour les sorties de la randonnée. L'inscription aux sorties de la randonnée du matin se font sur le groupe Signal géré par Yves. Les sorties individuelles sont libres, mais doivent se faire en dehors des horaires réservés à des groupes (à retrouver sur [www.lsaviron.ch](http://www.lsaviron.ch)).

Le port du masque est obligatoire pour tout le monde sur les bateaux d'équipe.

Il est possible de ramer en skiff sans masque.

Les entraînements à l'intérieur sont possibles avec masque en gardant une distance de 1m50. Ils sont limités à 15 personnes.

Les entraînements à l'intérieur sans masque sont possibles sous réserve de disposer de 25m<sup>2</sup> par personne (soit 4 personnes à l'étage) pour de l'ergomètre et de 10m<sup>2</sup> pour des étirements (soit 12 personnes au rez). Il est nécessaire de bien aérer les locaux et d'enregistrer ces entraînements dans l'ordinateur de sortie (avec le bateau « ergomètre »).

L'accès aux vestiaires, aux sanitaires et aux douches est possible. Le port du masque est obligatoire à l'intérieur, dans les hangars et sur les pontons.

La capacité maximale des vestiaires est de 5 personnes. En cas de mixité (plus et moins de 20 ans), chaque personne est comptabilisée comme si elle avait plus de 20 ans.

### 4. Types de bateaux autorisés

Tous les bateaux sont autorisés à sortir. Si la distance de 1m50 ne peut pas être tenue, le port du masque est obligatoire pour tous les membres de l'équipage.

Autrement dit:

- Bateaux individuels: le masque n'est pas obligatoire

---

<sup>1</sup> Plus d'infos sur les directives concernant le sport dans le canton de Vaud :

<https://www.vd.ch/themes/population/sport/coronavirus-informations-au-sport-vaudois/>



- Bateaux d'équipe: le masque est obligatoire pour tous (rameurs et barreur)
- Les personnes qui vivent sous le même toit peuvent ramer sans masque sur un même bateau.

Ces limitations ne s'appliquent pas aux jeunes jusqu'à 20 ans.

## 5. Port du masque

Le port du masque est obligatoire dès 12 ans à l'intérieur (mais pas pendant le sport pour les jeunes de 12 à 21 ans), y compris dans les vestiaires et la cuisine.

Le port du masque est obligatoire à l'extérieur du club, y compris dans les hangars et sur les pontons. Le masque peut être retiré une fois installé(e) dans le bateau individuel.

Le port du masque est obligatoire dès 21 ans sur les bateaux d'équipe.

## 6. Accès au club

Les espaces intérieurs du club sont accessibles seulement avec un masque (dès 12 ans): vestiaires, sanitaires, cuisine. La capacité maximale des vestiaires et de la cuisine est de 5 personnes.

Les jeunes jusqu'à 20 ans peuvent s'entraîner sans limitation à l'intérieur.

## 7. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée au club, pendant et après l'entraînement, ainsi que lors du trajet retour et dans d'autres situations similaires, gardez vos distances avec les autres personnes.

## 8. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

## 9. Listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements.

Le cahier des sorties informatique fait office d'archives. Tous les entraînements y sont inscrits.

Pour les entraînements des jeunes, les entraîneurs tiennent une liste exhaustive et la remet à la personne responsable du plan coronavirus (voir point suivant).

## 10. Responsable du plan coronavirus au sein du club

Le responsable du plan coronavirus est chargé de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de Romain Loup, président. Si vous avez des questions, vous pouvez le contacter directement (Tél. +41 79 714 63 79 ou [romain@lsaviron.ch](mailto:romain@lsaviron.ch)).

## 11. Prescriptions spécifiques : nettoyage du matériel

**Bateaux** : chaque rameur désinfecte les manchons de ses rames, son siège, ses coulisses et ses portants. De l'alcool et du papier sont à disposition.

**Ergomètres** : chaque rameur désinfecte les poignées, l'écran et le siège de son ergomètre après utilisation.

**Appareils de musculation** : chaque rameur désinfecte les appareils de musculation (tapis et poignées), les barres d'haltères et tout autre équipement utilisé lors de sa séance de musculation.

**Canots à moteur** : l'entraîneur désinfecte le volant, le levier de vitesse, l'accélérateur et le cordon de sécurité du moteur après chaque utilisation.

**Salles de gymnastique** : en fin de séance, l'entraîneur désinfecte le matériel utilisé lors de la séance, les



surfaces, engins, poignée et interrupteurs dans la salle de gymnastique et dans les vestiaires. Le matériel nécessaire à désinfecter est fourni par le club, et transporté par l'entraîneur.

Lausanne, le 19 avril 2021

Le comité du Lausanne-Sports Aviron