



Afin de lutter contre la propagation du Covid-19, la MJC de l'Arbresle, en adéquation avec les directives sanitaires gouvernementales, a décidé de mettre en place un protocole spécifique lié aux activités dispensées au sein des locaux de la MJC ainsi que sur les sites extérieurs. Celui-ci pourra être modulable en fonction de l'évolution de la situation au cours de cette saison 2020/21.

Nous vous demandons donc de porter une attention toute particulière au respect de ces nouvelles préconisations sanitaires tant pour les pratiquants que pour les intervenants.

1 Recommandations sanitaires à la reprise post confinement

POUR LES PERSONNES AYANT DES SYMPTOMES OU AYANT CONTRACTÉ LE VIRUS

1.1 Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise de l'activité. C'est le médecin qui autorise la reprise et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé de la personne.

1.2 Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité avant 14 jours.

Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.1.

**DANS TOUS LES CAS,
IL CONVIENT DE TOUJOURS :**

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine)
- dyspnée : essoufflement anormal
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

LA COVID-19 PEUT SE MANIFESTER PAR :

- La fièvre ou la sensation de fièvre (frissons, chaud-froid)
- La toux
- Maux de tête, courbatures, une fatigue inhabituelle
- Une perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), une disparition totale du goût, ou une diarrhée
- Dans les formes plus graves : difficultés respiratoires pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation

Source : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/comprendre-le-covid-19



DISTANCIATION PHYSIQUE & GESTES BARRIERES INDISPENSABLES

2 LA PRATIQUE DES ACTIVITES NE PEUT SE FAIRE QUE DE FACON ADAPTEE DANS LE RESPECT DES MESURES BARRIERE ET L'APPLICATION DE LA DISTANCIATION PHYSIQUE qui sont aujourd'hui la meilleure lutte contre la propagation de l'épidémie et la protection de chacun.

Mise en place des gestes barrières individuels et collectifs :

- le port du masque EST OBLIGATOIRE DANS TOUS LES LIEUX DE PASSAGE, D'ACCUEIL, DE TRANSIT et DANS LES SALLES D'ACTIVITES TANT QUE TOUT LE MONDE N'EST PAS EN PLACE POUR LA PRATIQUE et que l'intervenant n'a pas donné le « feu vert ». Le port du masque n'est pas contraint dans les disciplines artistiques et sportives MAIS se justifie dès que LA DISTANCIATION ne peut pas être strictement respectée d'1 à 2 m minimum selon la discipline (voir fiche spécifique Activités physiques).
- Le lavage des mains de façon prolongé ou la friction hydroalcoolique doit être effectué à l'entrée et à la sortie des lieux et chaque fois que l'utilisation de matériel ou de déplacement dans les espaces le nécessite.
- Des points de distribution de gel hydroalcoolique sont mis à disposition à l'entrée de tous les locaux
- **Sont proscrits :**
 - les échanges ou le partage d'effets personnels, accessoires (serviette, casque, stylo...)
 - le partage de collations et boisson (prévoir des gourdes personnelles etc.)
- **l'utilisation de matériels personnels est privilégiée**, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation par l'intervenant en charge de l'activité
- l'hygiène et le nettoyage des locaux seront réguliers selon les recommandations en vigueur

Inspiré « Source : ministère des sports »

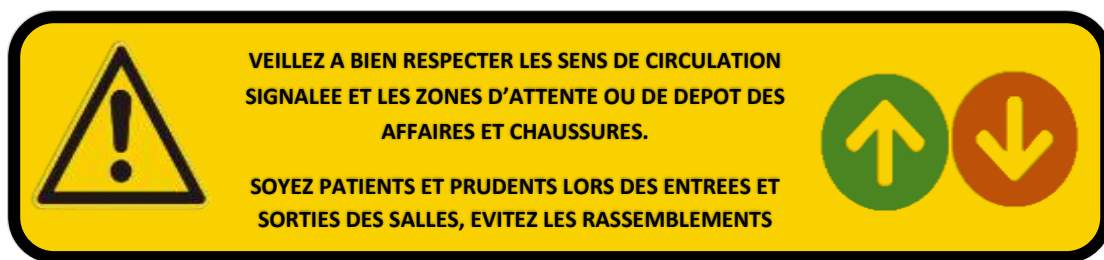




PRECONISATIONS SPECIFIQUES

3 Préconisations spécifiques à la MJC de l'Arbresle

- **Respecter les consignes édictées et les gestes barrières spécifiées** selon le type d'activité = fiches spécifique ACTIVITES PHYSIQUES / ACTIVITES A LA TABLE OU ASSIS
- Se munir ou équiper les enfants d'un sac à l'intérieur duquel doivent figurer ses mouchoirs jetables non utilisés et un sac plastique ou éventuellement insérer ceux utilisés, sa lotion hydroalcoolique, sa bouteille...
- Pour toute personne âgée de 11 ans et plus, suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque ET **portez le masque** dans toutes dans les zones de circulation et locaux.



4 Application des mesures sanitaires au sein des activités de la MJC :

L'intervenant mais également les adhérents et leurs accompagnants sont garants du respect des consignes sanitaires. L'animateur pour le bon déroulement de son activité, **devra prendre le temps nécessaire de faire respecter les mesures sanitaires adéquates et adaptera la conduite de ses séances au respect des consignes sanitaires en vigueur à ce moment :**

- Distances de sécurité (1 à 2 m)
- Lavage des mains (en entrant et en sortant)
- Être allé aux toilettes en amont
- Se changer et se doucher à son domicile (l'utilisation des vestiaires est interdite)
- Vérifier le port du masque si celui-ci s'avère nécessaire (manque de distance)
- Les personnes accompagnant les adhérents qui pratiquent (enfants) ne pénètrent dans l'enceinte de la salle ou du sas d'entrée que si cela est nécessaire. Elles quittent le lieu de l'activité dès que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans la salle
- L'intervenant régule les entrées et sorties des pratiquants et leurs accompagnants à la salle d'activité ; il peut refuser l'accès à une personne qui n'aurait pas respecté les consignes.
- Le pratiquant dépose son sac contenant ses effets personnels à un emplacement dédié établi par l'intervenant
- Le pratiquant mineur qui se déplace accompagné attend que l'intervenant l'autorise à rejoindre son accompagnant
- Chacun doit s'assurer que le nettoyage/désinfection du matériel pédagogique utilisé par les pratiquants ait été réalisé avant et après chacune des séances
- Chacun veille à une régulière aération des locaux dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation

RESPECTER LES CONSIGNES SPECIFIQUES A LA PRATIQUES DE VOTRE TYPE D'ACTIVITES



ANTICIPER - PROTEGER – ALERTER - RESPECTER

L'INTERVENANT-E DOIT :

ANTICIPER



S'ASSURER DU NETTOYAGE/DESINFECTION DU MATERIEL PEDAGOGIQUE AVANT ET APRES CHAQUE SEANCE, L'INTERVENANT, AIDE PAR LES PARTICIPANTS, DEVRA ASSURER LA DESINFECTION DU MATERIEL PEDAGOGIQUE ET MOBILIER (TABLES, CHAISES, POIGNEES...) UTILISES LORS DE L'ACTIVITE.



FAIRE L'APPEL AVANT CHAQUE DEBUT DE SEANCE EN COCHANT LA PRESENCE DE CHAQUE PARTICIPANT SUR LA LISTE DES INSCRITS FOURNIE PAR LA MJC VIA mjclarbresle.goasso.org

PROTEGER



APPLIQUER ET FAIRE APPLIQUER LES MESURES SANITAIRES AUX PARTICIPANTS SE REFERER A LA FEUILLE DE ROUTE SANITAIRE DE LA MJC et en pensant à **AERER LES LOCAUX ET **EN CREAT** DES ZONES D'ACCUEIL ET DE PRATIQUES FAVORISANT LES DISTANCES ENTRE PERSONNES.**

ALERTER



ALERTER

L'INTERVENANT DEVRA IMMEDIATEMENT ALERTER LA MJC EN CAS DE DOUTES SYMPTOMATIQUES (VOIR POINT 1) SUR L'UN DES PARTICIPANTS A LA SEANCE.

AIDER LES ANIMATEURS A APPLIQUER LES CONSIGNES ET D'ADAPTER LEURS TECHNIQUES ET PEDAGOGIES. Merci



MESURES SANITAIRES POUR TOUS, TOUTES ACTIVITES CONFONDUES

AU SEIN DU SIEGE DE LA MJC ET DANS TOUS LES LOCAUX

ACCUEILLANT NOS ACTIVITES



EFFECTIF

La répartition dans l'espace des effectifs en présence doit se faire en respect des consignes de distanciation (dès 1m minimum). **La pratique sans vis-à-vis et si besoin par « vague » ou « séries » ou « petits groupes »** pourra permettre à chacun de pratiquer en sécurité au fil de la séance.



ACCOMPAGNANTS

La/les personne(s) accompagnant(e)s ne sont pas autorisées à pénétrer dans l'espace où se pratique à l'activité (salle, gymnase...). La/les personne(s) accompagnant(e)s partent dès lors que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans la salle.



PORT DU MASQUE

Le port du masque est **OBLIGATOIRE DANS TOUTES LES ZONES DE CIRCULATION** (couloirs, hall, accueil...) **ET SANITAIRES** pour toute personne âgée de 11 ans et plus. Cette mesure est également applicable au sein de l'activité pratiquée dès l'instant où le protocole sanitaire l'exige. **Seul l'intervenant donne son aval pour enlever le masque.**



GESTES BARRIERES / ARRIVEE DANS L'ACTIVITE

Se désinfecter obligatoirement les mains avant son arrivée dans l'activité et respecter scrupuleusement les consignes affichées ou énoncées. Les participants devront attendre que l'intervenant ouvre l'espace dédié à l'activité avant d'entrer et ne pourront pas stagner dans les



DISTANCIATION PHYSIQUE

La distanciation physique est une distance de sécurité sanitaire **d'au moins 1 mètre** avec les autres dans les zones de circulation (couloirs, hall, accueil...) et dans la pratique des activités 2 mètres si possible.



SIGNALISATION & MARQUAGE AU SOL

Toutes les salles utilisées par la MJC peuvent servir à différentes activités voir à d'autres associations ou structure. Les marquages au sol sont donc difficiles à réaliser. **L'intervenant devra mettre en place avec son groupe des zones visibles :**

- **D'accueil et de réception afin d'éviter qu'on ne stagne dans les couloirs**
- **De pratique** pour aider au respect des distances

Un sens de circulation est à favoriser le plus possible pour éviter les croisements



SANITAIRES

L'accès aux sanitaires sera possible avec **port du masque obligatoire**. Lavage des mains renouvelé.

RESPECTEZ LES ANIMATEURS QUI S'EFFORCENT DE FAIRE APPLIQUER LES CONSIGNES ET D'ADAPTER LEURS TECHNIQUES ET PEDAGOGIES.

SOYEZ PRUDENTS ET PATIENTS SVP. MERCI !



CONSIGNES DE SECURITE SANITAIRE SPECIFIQUES COMPLEMENTAIRES AUX MESURES DEJA APPLICABLES A LA MJC

POUR LES ACTIVITES PHYSIQUES DE DANSE, DE DEDENTE, DE SPORT DE COMBAT ET D'EXPRESSION

Autodéfense, Boxe, Cirque, Danse moderne et rythmée, Escalade, Hip-hop, Pilates, Street dance, Théâtre d'Improvisation, Théâtre classique moderne, VTT, Yoga



PORT DU MASQUE

Le port du masque n'est pas obligatoire pour les participants à l'intérieur de l'espace dédié à l'activité (mur escalade, parquet de danse, Dojo...). Il est en revanche **OBLIGATOIRE POUR ARRIVER ET SE METTRE EN PLACE AINSI QUE POUR L'INTERVENANT dès que l'espace ne peut garantir une distanciation physique d'au moins 2 mètres avec les participants**. Les pratiquants doivent le remettre lors d'exercices rapprochés entre eux. C'est l'animateur qui signale le moment où l'on peut enlever le masque et quand il faut le remettre.



ZONE D'ACCUEIL PARTICIPANTS

Les participants attendent que l'intervenant les autorise à pénétrer dans la salle de pratique. **Une zone d'accueil avec les mesures de sécurité sanitaire est prévue et l'attente à l'extérieur privilégiée**. Par ailleurs, une zone est prévue pour que chacun dépose ses affaires personnelles ainsi que ses chaussures (interdiction de les conserver aux pieds dans les salles d'activités physiques)

Prévoir un battement de 5min entre la réception des participants et le début du cours. Aérer le plus possible les locaux. Eviter les déplacements inutiles dans la salle.



DISTANCIATION PHYSIQUE

Les participants devront respecter **2 METRES DE DISTANCE AVEC LES AUTRES** lorsqu'il ne s'agira pas d'action de proximité qui nécessitera alors de remettre les masques le temps de l'exercice. Le travail par salve ou partie du groupe les uns après les autres est une bonne méthode pour disposer de l'espace nécessaire et s'adonner à la pratique.

L'intervenant évite autant que possible de s'approcher des pratiquants et organise leurs déplacements dans la salle.



EQUIPEMENT ET MATERIEL PEDAGOGIQUE

L'animateur désinfecte avant et après les séances l'équipement utilisé pour son activité et le local avec l'aide des participants. Il faut aérer le plus souvent possible.

Ces derniers apportent et utilisent leur propre équipement*, aucun vêtements ou accessoires ne sont fournis ni ne peuvent être prêtés ou échangés (*excepté les baudriers en escalade)



VESTIAIRE/DOUCHE

Les pratiquants arrivent en tenue, se changent et se douchent chez eux. Les sacs contenant les effets personnels ainsi que les chaussures sont posés à un endroit précisé par l'intervenant.

MERCI D'ACCEPTER QUE LES SEANCES SOIENT MODIFIEES ET AIDEZ LES ANIMATEURS QUI DOIVENT ADAPTER LEURS TECHNIQUES ET PEDAGOGIES. TOUT CONTREVENANT POURRA ETRE EXCLU DE L'ACTIVITE



MESURES DE SECURITE SANITAIRE SPECIFIQUES COMPLEMENTAIRES AUX MESURES APPLICABLES A LA MJC

ACTIVITES A LA TABLE OU ASSIS

BD & manga, Couture, Dessin, Jeux de stratégie, Langues, Poterie, Peinture- arts plastiques,...



PORT DU MASQUE

Le **PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE** pour les participants, âgés de 11 ans et plus, ainsi que l'intervenant sur toute la durée de la séance (sauf *)



DISTANCIATION PHYSIQUE

Les participants devront respecter le **1 METRE DE DISTANCE AVEC LES AUTRES.**

*Pour la pratique des langues ou du chant, on essaye d'installer les personnes dans la même direction sans vis-à-vis proche (ex. face à l'animatrice-teur à 2m minimum) et alors on peut enlever le masque lorsqu'on prend la parole.



ZONE D'ACCUEIL PARTICIPANTS

Les participants devront attendre que l'intervenant leur autorise à pénétrer sur le lieu de pratique. Pour cela il sera établi une zone d'accueil où seront appliquées les mesures de sécurité sanitaire d'arrivée.

Les salles doivent se vider du groupe précédent et sont accessibles après aération et désinfection.



MATERIEL PEDAGOGIQUE/EQUIPEMENT

Les participants devront apporter leur propre matériel et instrument personnel.

Les instruments ou accessoires fournis par la MJC (outils de poterie, feuilles de papier,..) ne doivent pas être partagés ni échangés entre participants mais préparés par lot selon le nombre de personnes inscrites. Il s'agit aussi de les désinfecter avant et après l'activité.

Il faut éviter que les participants touchent les équipements techniques utiles à l'activité (tableaux, four, placard...) mais ils pourront aider à les désinfecter en fin de séance.

MERCI D'ACCEPTER QUE LES SEANCES SOIENT MODIFIEES ET LES TEMPS DE PREPARATION PLUS LONGS.

SOYEZ PARTIENT ET AIDEZ LES ANIMATEURS QUI DOIVENT ADAPTER LEURS TECHNIQUES ET PEDAGOGIES SVP. MERCI

TOUT CONTREVENANT POURRA ETRE EXCLU DE L'ACTIVITE



COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



Utiliser un sèche-ligne ou un sèche-cheveux

pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre