



PROTOCOLE pour les clubs

PARK & O'RUN

Phase 1 – à partir du 18 mai 2020 / Entraînement individuel

Phase 2 – à partir du 18 mai 2020 / Entraînements club

Phase 3 – à partir du 1 juillet 2020 ??? / Epreuves sans chrono

Phase 4 – à partir du 1 Aout 2020 ??? / Compétitions



Ce document est une version pour les clubs FRSO, énonçant les lignes directrices à respecter pour la bonne mise en œuvre du protocole Park & O'Run.

Les clubs ont la liberté d'appliquer des règles plus strictes que celles énoncées dans ce document.

Merci de respecter les mesures sanitaires et les règlements spécifiques de vos clubs.

Le gouvernement a déjà annoncé les phases suivantes qui débiteront après l'évaluation de la phase 1 :

- Phase 1b - 11/05 : Ouverture des commerces
- Phase 2 - 18/05 : Début du tourisme d'un jour, c'est-à-dire le début du sport en groupe. Autorisation des entraînements jeunes.
- Phase 3 - 8/06 (au plus tôt) : Ouverture des restaurants, bar, cafétérias.

Responsabilité commune

Il est indispensable que les clubs et affiliés membres de la Fédération Régionale des Sports d'Orientation appliquent strictement les phases du protocole Park & O'Run.

C'est moyennant cet engagement que la FRSO a obtenu l'accord du gouvernement pour une reprise de notre sport.

Toute mesure peut être annulée à tout moment, comme annoncé par le gouvernement.

Nous comptons sur vous, les clubs et les orienteurs, pour respecter et appliquer ces règles.

La FRSO veillera au bon suivi de ces règles. Chaque infraction sera sanctionnée par la fédération et le club (pour les coureurs).

LIGNES DIRECTRICES PARK & O'RUN

L'objectif de ce document est de préciser les règles strictes à appliquer dans les clubs de course d'orientation pour assurer la « distanciation sociale ».

Phase 2 / Entraînement Club

Cadre Légal

Phase 2 (à partir du lundi 18 mai 2020)

- entraînement "club" structuré et planifié, avec présence d'un moniteur breveté responsable
- la taille du groupe ne peut pas dépasser 20 personnes par séance d'entraînement
- libre parcours avec balises permanentes installées durant la période de l'entraînement
- carte avec le parcours mise à disposition au départ
- les affiliés effectuent le parcours proposé individuellement ou avec des personnes vivant sous le même toit
- pas de chronométrage
- pas de poinçonnage au poste contrôle (vérification visuelle de la présence de la balise)
- ouverts aux seuls membres affiliés
- pré-inscription obligatoire pour établir une liste de départ étalée dans le temps
- les règles de base du CNS du moment sont d'application
 - o distanciation sociale
 - o aucun contact direct ou indirect avec du matériel sportif collectif
 - o pas de rassemblement d'accueil ou d'après-activité
 - o utilisation du masque avant et après l'activité sportive

▲ Déroulement:

L'activité se déroule à l'extérieur, en forêt, dans un parc public ou en terrain semi-urbain
Chaque club est libre de proposer des parcours sous diverses formes d'exercices individuels à ses membres.

L'activité ouverte à un maximum de 20 personnes présentes simultanément, doit toujours être supervisée par un entraîneur ou un superviseur majeur reconnu.

Le parcours peut être balisé avec n'importe quel repère visuel, balise, rubalise, papiers biodégradables ou autres.

Son accès est limité aux affiliés à un club de la FRSO.

L'inscription se fait préalablement et est gérée par un responsable du club

Un membre du club va baliser avant l'activité et va débaliser après l'activité

Aucune compétition ne peut être organisée pendant cette phase 2 de déconfinement.

La pratique de la course d'orientation se déroule au plus près de chez soi – les déplacements en vélo ou à pied sont à privilégier pour se rendre à l'activité (si en voiture, le déplacement doit être "raisonnable" (à la taille d'une province)).

Une charte sera adressée aux participants qui prendront connaissance des différentes mesures : le fait de s'inscrire à l'activité implique l'acceptation des règles énoncées.

▲ Avant entraînement:

- L'orienteur s'est inscrit préalablement auprès du responsable du club.
- L'orienteur doit se laver les mains pendant minimum 20 secondes avant de se rendre à l'activité

▲ Accueil:

- L'accueil se déroule en plein air (pas de local de secrétariat d'accueil))
- L'organisateur met du gel hydroalcoolique à disposition des participants à l'accueil pour qu'ils puissent se laver les mains si nécessaire.
- L'orienteur arrive maximum 15 minutes avant l'activité
- Les orienteurs doivent éviter les files d'attente – de cette manière, le déroulement de l'activité permet de respecter scrupuleusement la distanciation sociale

▲ **Parcours:**

- Pendant l'activité, chaque participant, **en forêt**, doit se trouver à **minimum 10 m** d'un autre participant
- Les balises consistent en des repères exclusivement visuels.
- Aucun contact n'existe entre la balise et le participant
- L'orienteur court à **80 % maximum** de ses capacités
- Le participant utilise uniquement son matériel personnel durant l'activité (notamment sa boussole).
- Il est vivement conseillé de prévoir des départ et arrivée distincts de telle manière qu'on puisse limiter les rassemblements

▲ **Après entraînement:**

- Pas de locaux ou vestiaires couverts ouverts au public
- Toutes les infrastructures intérieures restent fermées
- Utilisez votre propre serviette pour essuyer votre transpiration
- L'orienteur repart maximum 15 minutes après la fin de l'activité.

▲ **Règles sociales:**

- Les orienteurs doivent suivre à tout moment les consignes de l'entraîneur ou du superviseur du club.
- La règle de distanciation sociale d'1,5m est d'application avant et après l'activité ; elle vise la limitation des contacts entre personnes physiques, tant dans leur nombre que dans la durée.
- Les orienteurs doivent suivre la règle générale concernant la toux/éternuements durant l'activité. Éternuez/toussez à l'intérieur de votre coude.
- Les orienteurs restent à la maison s'ils présentent les symptômes suivants : rhume, écoulement nasal, éternuement, toux légère, augmentation de la température (37,5°+), ou si un membre de leur famille présente ces symptômes.

- Si la distanciation sociale ne peut pas être respectée sur le site de départ ou d'arrivée, le port du masque avant et après entraînement est recommandée

▲ Devoirs du club:

- Le club organisateur doit donner la possibilité de se laver les mains (gel, ...) aux départ et arrivée
- Du gel hydroalcoolique sera prévu en suffisance
- Le club doit afficher clairement les directives et les règles d'hygiène sur le site de l'activité (Annexe 1 "Park & O'Run).
- Mettre le protocole Park & O'Run sur le site internet du club.
- Diffuser à ses membres le protocole Park & O'run ainsi que les différentes affiches

**Les directives locales priment sur le protocole Park & O'run
ainsi que sur les mesures du CNS**

**L'assouplissement des règles se feront en
parallèle à celles du CNS, confirmées par le
Ministère des Sports**

