



World Para Swimming

Un retour en toute sécurité - recommandations de natation handisport
(Version 1.0)

World Para Swimming
Adenauerallee 212-214
53113 Bonn, Germany
www.WorldParaSwimming.org

Tel. +49 228 2097-2097
Fax +49 228 2097-209
info@WorldParaSwimming.org



Introduction

Ces directives ont été élaborées pour aider tous les comités paralympiques nationaux (CNP), les fédérations nationales (FN) à réfléchir à leur fonctionnement dans le but d'assurer un retour en toute sécurité aux activités aquatiques de natation handisport. Une liste de principes fondamentaux a été rédigée dans le but de restreindre la propagation du coronavirus lors de la reprise des activités. Ces directives doivent être appliquées comme recommandations et non en tant que réglementation par les comités d'organisation d'évènement de Paranatation.

La situation sanitaire provoquée par la COVID-19 se développe à des rythmes différents dans le monde. C'est pourquoi, une réglementation commune ne conviendra pas aux différentes situations. Nous vous encourageons vivement à consulter les sites internet d'autres pays, de Comités nationaux paralympiques, des fédérations de natation (d'handisport) qui ont publié leurs avis concernant un retour au sport.

Il est primordial que toute personne impliquée dans des activités de natation handisport s'imprègne des recommandations, règles gouvernementales (nationales ou régionales) ou aux directives émanant des autorités sanitaires du pays. Vous ne pourrez pratiquer aucune activité de natation tant que la situation n'est pas plus sûre. Il faut attendre le feu vert des autorités.

Les directives concernant la reprise des entraînements et de la compétition ou toute modification de celles-ci doivent être communiquées en priorité aux sportifs, nageurs et au personnel des infrastructures. Un souci particulier doit être apporté lors de l'explication de ces règles aux personnes souffrant de déficience intellectuelle. Il en va de même pour les personnes souffrant de déficience visuelle qui n'ont pas facilement accès au contenu des sites internet. Les signaux visuels présents dans les infrastructures tels que des flèches d'itinéraire au sol, les fiches techniques d'explication, les points de contact doivent également être adaptés aux personnes malvoyantes.

Avant toute reprise de natation handisport, les athlètes, les entraîneurs et toute autre personne impliquée dans ce sport doivent tenir compte de leur état de santé ainsi que de celui de leur entourage. En effet, s'ils ne se sentent pas bien, s'ils sont porteurs de symptômes associés à la COVID-19 ou s'ils ont été en contact avec des personnes porteuses du coronavirus ou susceptible de l'être, ils doivent s'imposer une quarantaine de 14 jours avant de reprendre le sport.

Les directives du présent document sont publiées à titre indicatif mais ne doivent en aucun cas se substituer aux réglementations médicales ou juridiques. Vous n'êtes pas sans ignorer que la participation à toute activité, y compris la natation handisport n'est pas sans risque (COVID-19). En reprenant le sport, vous êtes conscients des risques que vous encourez. Dès lors, vous êtes responsables des potentielles conséquences liées à ces risques. Le Comité international paralympique et World Para Swimming déclinent donc toute responsabilité à cet égard.

Principes fondamentaux

Mesures générales d'hygiène

- ✓ Veuillez à garantir votre hygiène personnelle.
- ✓ Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains (min. 20 secondes) avant et après l'entraînement et si besoin, en arrivant et en sortant des infrastructures.
- ✓ Evitez de vous toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec vos mains.
- ✓ Toussez ou éternuez dans un mouchoir jetable ou dans le pli intérieur de votre coude. (Pour toute personne assistant ou guidant un sportif, veuillez à utiliser uniquement un mouchoir et non votre coude).
- ✓ Faites attention aux endroits/objets que vous touchez et désinfectez-vous les mains régulièrement.
- ✓ De façon générale, l'Organisation mondiale de la Santé recommande de maintenir une distance d'un mètre entre les individus. Cependant, Ces distances peuvent varier en fonction de votre région. Nous vous conseillons de garder une distance de deux mètres entre vous et une autre personne pendant et après votre activité physique.

Mesures d'application aux nageurs

- ✓ Bien que la natation soit, a priori, un sport sûr, vous devez, tout de même, appliquer les recommandations gouvernementales ou des autorités sanitaires les concernant, surtout si vous êtes considérés comme étant à risque en cas de contraction de la COVID-19.
- ✓ La reprise d'une activité physique doit être progressive dans le temps et en termes d'intensité afin que votre corps puisse se réhabituer à l'effort (cœur, muscles, tendons). Veuillez donc à un retour progressif.
- ✓ Le port du masque est obligatoire. Vous devez suivre les conseils, règles et directives émises par le gouvernement et les organisations sanitaires de votre pays.
- ✓ Veuillez à suivre le schéma "arrivée, entraînement, départ" (les sportifs arrivent à la piscine déjà vêtu de leur tenue d'entraînement, prêts à s'entraîner et partent rapidement dès la fin de l'entraînement).
- ✓ Ne partagez pas votre matériel personnel (serviette, bouteille d'eau, planche, etc.).
- ✓ Veuillez à maintenir la distanciation sociale à l'intérieur à l'extérieur de la piscine la piscine.

- ✓ Vos effets personnels doivent rester dans votre sac ou dans bac en plastique aseptisé au bord du bassin qui vous aura été attribué plutôt que de les laisser dans les espaces communs.
- ✓ Veillez à nettoyer et désinfecter vos aides techniques telles que votre chaise roulante, prothèse ou votre canne d'aide au déplacement à votre arrivée et à votre départ.

Mesures d'application aux infrastructures (dans et hors de l'eau) et équipements

- ✓ Des protocoles de nettoyage doivent être mis en place dans les bâtiments.
- ✓ Assurez-vous que les distanciations sociales soient respectées notamment en définissant un nombre maximum de personnes admises dans les bâtiments. Par exemple en délimitant des zones à l'aide de barrières et/ou à tracer des itinéraires au sol.
- ✓ Les zones de contact récurrentes et les surfaces fréquentées doivent être nettoyées régulièrement et désinfectées après chaque utilisation. Cela comprend entre autres le tapis situé à l'entrée/sortie du bassin, les échelles, les starting blocks, les équipements de la salle de musculation, etc.
- ✓ Nettoyez et désinfectez immédiatement les surfaces ayant été en contact avec des fluides corporels.
- ✓ Les sportifs sont responsables de leur propre matériel. cela signifie qu'ils doivent, dans la mesure du possible, le nettoyer en utilisant du désinfectant avant et après chaque séquence d'entraînement.
- ✓ Les sportifs ne doivent pas partager leurs équipements.

Organisation des nageurs dans le bassin

- ✓ Prenez en compte le nombre de nageurs présents dans votre groupe et répartissez-les dans couloirs de nage afin de garantir une distance de sécurité entre chaque.
- ✓ Evitez de concentrer plusieurs activités au même endroit. Pensez à utiliser d'autres endroits que le bassin principal, présents dans vos bâtiments tels que le bassin de plongée ou d'autres bassins. Ils pourraient être utilisés pour certaines activités.
- ✓ Prenez le sens de nage en compte. Le but est de définir au mieux les distances de sécurité afin de minimiser les contacts entre les nageurs.
- ✓ Prévoyez, selon les possibilités d'infrastructures, des moments et lieux de départ des nageurs. Posez-vous ce style de question : les lignes sont-elles unidirectionnelles ou bidirectionnelles (ex. Départ ligne 3, retour ligne 4) ? Tout

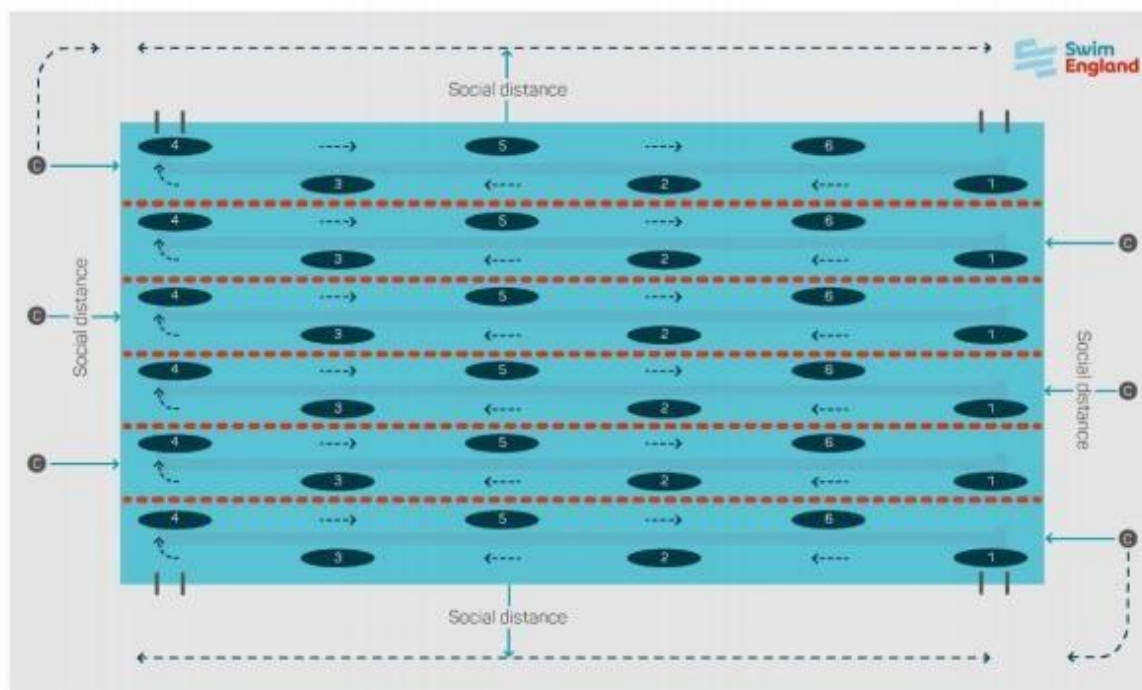
ceci dépend des infrastructures, de la taille de la piscine, du nombre de nageurs, etc.

- ✓ Définissez un point de départ et un point d'arrivée lors de vos séances d'entraînement ou lors d'exercices spécifiques. Ainsi, les nageurs pourront entrer et sortir de l'eau.

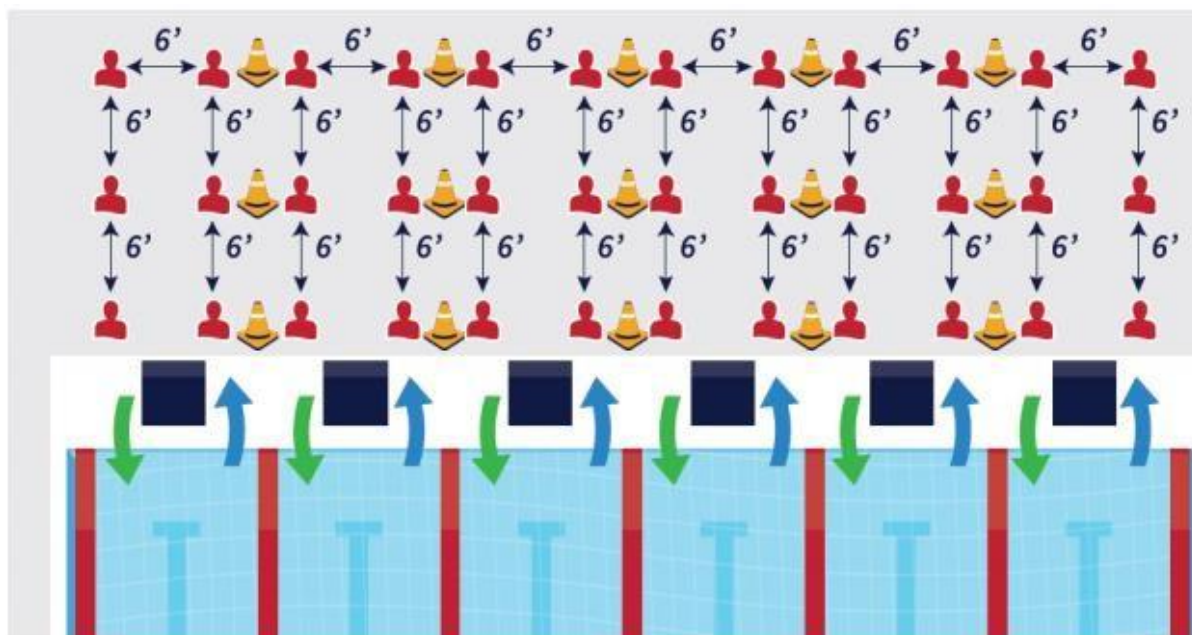
Exemple 1 : Le schéma ci-dessous représente un sens de nage. Les sportifs nagent en ayant les brise-vagues sur leur gauche. Ainsi, si ne se trouveront jamais à côté d'un congénère, même nageant dans la ligne voisine. Puisqu'ils seront systématiquement dans des sens opposés limitant les contacts. (Source – Swim England)

Retour à l'eau - le guide des clubs

Publié le 29 septembre 2020v9



Exemple 2 : ce schéma montre des nageurs alignés, espacés de deux mètres, prêts à entrer dans l'eau pour s'entraîner. (Source – USA Swimming)



Organisation des entraînements

- ✓ Le port du masque durant les séances d'entraînement doit être appliqué conformément aux recommandations, règles gouvernementales (nationales ou régionales) ou aux directives émanant des autorités sanitaires du pays.
- ✓ Evitez de partager votre matériel portatif tels que des chronomètres, un porte-bloc, stylos, etc.
- ✓ L'utilisation d'un tableau blanc pour donner des instructions ou expliquer des exercices peut s'avérer être utile.
- ✓ Gardez toujours vos distances lorsque vous donnez un feed-back ou lorsque les sportifs se reposent.
- ✓ Essayez de mettre en place une pause de 15 minutes entre les sessions d'entraînement pour être sûr que le matériel ait bien été nettoyé.
- ✓ Organisez des sessions d'entraînement en ligne et utilisez des ressources en ligne (vidéo) lorsque c'est possible.

Mesures spécifiques aux nageurs bénéficiant d'un guide ou d'assistance

- ✓ Les nageurs qui ont besoin d'un guide devront être accompagné de leur guide personnel. Ce dernier sera, si possible, toujours le même. Le port du masque pour le guide est obligatoire.

- ✓ N'oubliez pas que les techniques de guide sont adaptées pour garantir la distanciation sociale. Par exemple, le nageur et son guide se trouvent chacun à une extrémité du tapper (perche surmontée d'une boule de mousse) durant les déplacements hors du bassin.
- ✓ Toute personne assistant le nageur pour entrer et sortir du bassin devra porter un masque et si possible, le nageur également. Cependant, des mesures sont mises en place pour la personne qui mettra le masque au nageur (désinfection des mains avant et après). Le port du masque pourrait mettre le nageur en difficulté pour respirer, surtout après un effort.

Plus de ressources

Beaucoup de ressources sont disponibles en ligne :

Vidéos

- Démonstration : le lavage des mains

[WHO: How to handwash? With soap and water - YouTube](#)

- Conseils généraux :

<http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Sites internet

- L'Organisation mondiale de la Santé (COVID-19) :

<http://www.who.int/health-topics/coronavirus>

- L'Organisation mondiale de la Santé (fédération sportives et organisations d'évènements sportifs durant la crise sanitaire):

<http://www.who.int/publications/m/item/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>

- L'Organisation mondiale de la Santé (conseils pour voyager) :

<http://www.who.int.ith/en/>

- Le Comité international paralympique (IPC) :

<http://www.paralympic.org/news/information-para-athletes-and-ipc-members-covid-19>

- Le Comité international olympique (IOC) :

<http://www.olympic.org/athlete365/coronavirus/>

- FINA :

http://www.FINA.org/sites/fina_covid-19_presentation.pdf

- Autre : Pour plus d'informations, vous pouvez également consulter les sites internet d'autres pays, de Comités nationaux paralympiques, des fédérations de natation (d'handisport) qui ont publié leurs avis concernant un retour au sport.

Sources

- World Para Powerlifting: Safe return to Para Powerlifting Guidelines ;
<http://www.paralympic.org/ipc/medical/covid-19-and-return-to-sport>
- FINA ; http://www.FINA.org/sites/default/files/fina_covid-19_presentation.pdf
- Swim England; <http://www.swimming.org/swimengland/pool-return-guidance-documents/>
- USA Swimming; <http://www.usaswimming.org/home/covid-news>