

# Protocole sanitaire lié à l'épidémie de SARS-CoV-2 (COVID-19)

Saison 2020-2021

## Association Rennaise d'Ashtanga Yoga (ARAY)

*Version du 14 Septembre 2020*

*Le présent document a été élaboré en s'appuyant sur l'avis relatif aux mesures barrières et de distanciation physique dans le cadre de la reprise de l'activité physique et sportive en période de déconfinement due à la pandémie Covid-19 du HCSP du 31 Mai 2020, le guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive du Ministère du sport du 3 Juin 2020, les informations COVID de la Fédération inter-enseignements de Hatha-Yoga (au 6 Septembre 2020).*

### Organisation générale des cours

La pratique du Yoga en salle est possible, en respectant une distanciation physique minimale de 4m<sup>2</sup> par pratiquant et/ou une distance de 2m entre chaque tapis. La salle de la TA faisant 120m<sup>2</sup>, il a été décidé d'accueillir au maximum 24 élèves par cours soit plus de 4m<sup>2</sup> par élève. Les emplacements des tapis seront indiqués au sol par un marquage adhésif. Concernant la salle du Square de la Rance (100 m<sup>2</sup>), le nombre maximal d'élèves admis est ramené à 18.

Les horaires des cours ont été modifiés de manière à laisser une demi-heure entre chaque séance, afin de permettre une aération suffisante (ventilation naturelle et mécanique).

Cf : le nouveau planning affiché dans le couloir et sur le site de l'ARAY

Les vestiaires étant fermés, il est demandé aux élèves de s'organiser en conséquence. Un sac individuel fermé devra être utilisé pour y déposer ses affaires personnelles près de son tapis. En fin de cours, il est demandé aux élèves de quitter rapidement la salle pour permettre les mesures de ventilation.

Concernant la salle de la TA : si vous arrivez en avance à la TA, nous vous demandons de patienter dans la cafétéria (en respectant la distanciation physique, et en portant le masque), et d'attendre que le professeur vienne vous chercher ; nous respecterons ainsi le temps d'aération prévu entre deux cours.

Pour la salle square de la Rance, l'attente entre les cours se fera dans le hall d'accueil

La circulation dans la TA se fera à sens unique, avec entrée par la cafétéria, et sortie par la salle de cours.

Du gel hydro-alcoolique est mis à disposition à l'entrée de la salle, mais c'est à chacun de prévoir un masque pour se déplacer dans les locaux (toilettes etc).

La salle sera nettoyée régulièrement ; les interrupteurs, poignées de porte, seront désinfectés chaque fois que nécessaire (entre chaque cours).

## Déroulement de la pratique

Le port du masque sera facultatif durant la pratique (sauf nouvelles consignes sanitaires). L'assistance aux élèves étant l'une des spécificités de notre méthode (d'Ashtanga Yoga), les ajustements vous seront donc proposés mais ils seront facultatifs : les élèves ne souhaitant pas être assistés sont priés de le signaler en début de cours. L'assistant.e et/ou professeur se désinfectera les mains à l'aide d'un gel hydro-alcoolique aussi souvent que nécessaire et sera masqué.e. lors de ses interactions physiques avec les élèves ayant souhaité une assistance.

## Recommandations pour les élèves

1. Il est demandé aux élèves de ne pas venir en cours en cas de symptômes évocateurs de COVID-19. Les symptômes les plus fréquents sont la toux, une fatigue anormale, la perte du goût ou de l'odorat, la fièvre ou une sensation fébrile, des frissons, un essoufflement, le nez qui coule. Un auto-test en ligne est disponible (Institut Pasteur et AP-HP) pour les personnes présentant des symptômes et voulant évaluer leur risque : <https://maladiecoronavirus.fr/se-tester> . Il est recommandé pour ces personnes de prendre contact au plus tôt avec leur médecin traitant ou de se rendre dans un laboratoire ou un Drive pour se faire dépister. Les élèves qui seraient sujets contacts d'une personne testée positive sont en principe à l'isolement pendant une semaine : la pratique en salle n'est bien sûr pas recommandée pendant cette période.
2. Aucun matériel ne sera prêté : il est donc demandé à chaque élève d'amener son propre matériel selon ses besoins : tapis, coussins, sangle ou foulard.... Il ne sera plus possible de laisser votre tapis dans les locaux.  
Des chaussettes anti-dérapantes peuvent être utilisées.
3. Tous les déplacements au sein du bâtiment abritant nos salles (TA et square de la Rance) devront être réalisés masqués (entrée, sortie, toilettes,...)
4. Il est demandé aux élèves de se désinfecter les mains (et éventuellement les pieds) à l'entrée de la salle, avec le gel mis à disposition ou le sien propre.
5. Il est demandé aux élèves de venir uniquement au cours sur lequel ils sont inscrits, compte tenu de la limitation des places mises en œuvre. Ce point pourra être revu en cours de saison, selon le nombre effectif des inscriptions et l'évolution de la situation sanitaire.
  - NB : Si vous venez à un autre cours que celui auquel vous êtes inscrit, vous ne pourrez y participer que si le quota des présents n'est pas atteint, priorité étant alors donnée aux inscrits réguliers de ce cours.
6. Un pointage systématique sera réalisé à chaque cours, avec nom, prénom, numéro de téléphone et mail le cas échéant. Ces informations seront mises à disposition des organismes chargés du tracing (Agence Régionale de Santé et CPAM), en cas d'identification d'un pratiquant porteur du SARS-CoV-2.

Merci d'avoir lu jusqu'au bout ce document et... bonne pratique au sein de l'ARAY !