

## **Concept de protection pour les studios de fitness applicable à partir du 12 décembre 2020**

Auteur: IG Fitness Suisse



## Principe de base

---

- Sur la base du cadre des concepts de protection du Conseil fédéral pour les activités d'entraînement, les exigences opérationnelles des centres de fitness et d'entraînement sont formulées de manière à réduire le potentiel de risque de transmission du virus pendant l'entraînement à un niveau qui justifie la réouverture des centres. Sans le respect du concept de protection, les opérations de formation ne sont pas autorisées.
- L'ordonnance du Conseil fédéral et du canton concerné contient des dispositions dérogatoires sur ce concept de protection.
- Les installations sportives, y compris les centres de remise en forme, sont soumises aux mêmes heures d'ouverture que les restaurants ; elles doivent être fermées entre 19 heures et 6 heures et, en outre, le dimanche ainsi que les 25/26 décembre et le 1er janvier.
- Les exploitants sont tenus d'en appeler à la responsabilité individuelle de leurs membres en ce qui concerne le respect des mesures de protection et des directives du Conseil fédéral et de l'OFSP.
- Chaque centre doit continuer à respecter les conditions générales indiquées dans le plan de protection de la Confédération. Celles-ci doivent être imprimées et disponibles dans chaque centre.
- Pas de symptômes au centre de fitness; les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire s'isoler, et contacter leur médecin. Etablir des listes de présence: sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être transmis aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le centre de fitness tient des listes de présence pour tous les entraînements.
- Se laver soigneusement les mains; le lavage des mains joue un rôle crucial dans le maintien de l'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
- **Dans les centres de fitness, le port du masque de protection est obligatoire et la distance requise doit être respectée.**
- **Les collaborateurs doivent porter des masques en permanence**
- En cas de présence de personnes exemptées de l'obligation de porter un masque, soit la distance requise doit être maintenue, soit d'autres mesures de protection efficaces doivent être prises, telles que l'installation de dispositifs de séparation appropriés.

## Encombrement/conditions prévalant sur le lieu d'entraînement

---

- Il ne peut séjourner dans l'espace d'entraînement avec des appareils, Functional Training inclus, **qu'un nombre de personnes inférieur ou égal à 80% du nombre de stations d'entraînement utilisables au maximum**. La surface de trafic ne doit pas être considérée comme une station d'entraînement.
- L'occupation maximale dans le calcul doit garantir qu'au moins 10m<sup>2</sup>/personne sont disponibles.
- **Il faut toujours veiller à ce que la règle de la distance de 1.5 m avec respect de l'obligation de porter un masque soit garantie et qu'aucun «groupe d'entraînement» ne se forme.**
- Chaque centre est tenu de calculer le nombre maximal de personnes qui se trouvent simultanément dans le centre de fitness sur la base décrite ci-dessus et de l'indiquer dans le plan de protection. Cette mesure ainsi que toutes les autres mesures telles que le marquage au sol doivent permettre que la distance requise puisse à tout moment être garantie entre les sportifs

pendant leur entraînement, et que la formation de groupes comptant plus de 5 personnes puisse être évitée.

- Chaque centre s'assure de rendre bien visible (p. ex. avec un plan de situation) lorsque, selon leur concept d'entraînement, des secteurs clairement délimités sont créés. Il affiche en outre le nombre maximal d'utilisateurs dans chaque secteur, y compris dans les vestiaires.
- Les vestiaires et garde-robes peuvent être utilisés sous réserve d'une limite du nombre de personnes et dans le respect des règles de distance de 1.5 m avec respect de l'obligation de porter un masque. Ces lieux sont importants pour déposer des objets de valeur.
- La distance de sécurité de 2 m doit également être garantie dans les douches. Lorsqu'il y a des cloisons, l'utilisation des douches ne pose pas de problème. Là où il y a une zone de douche ouverte, une douche sur deux est fermée.

⇒ Il est en principe conseillé au membre de se changer et de se doucher chez lui.

### Système de check-in (principe du compte-gouttes)

---

- L'exploitant du centre doit veiller qu'il n'y ait pas d'accumulation de personnes souhaitant s'entraîner dans la zone d'entrée, si bien que la distance requise ne puisse plus être garantie.
- Cela est facile à contrôler grâce à un système de check-in. Le fonctionnement est le même que dans les magasins où le nombre maximum de personnes peut être contrôlé à l'entrée (manuellement, application de comptage sur smartphone, borne Count-Me, système d'accès au centre par exemple via les tourniquets).
- Etablir des listes de présence: sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être transmis aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le centre de fitness tient des listes de présence pour tous les entraînements. Garde d'enfants: le port du masque est obligatoire pour les éducatrices et les éducateurs, ainsi que pour les parents.

### Durée de l'entraînement

---

La durée de présence est spécifique à chaque centre. Il est conseillé au client d'effectuer son entraînement le plus rapidement possible et de donner ainsi aux autres clients la possibilité de s'entraîner. Cela contribue également à ce qu'il n'y ait pas de rassemblement de personnes dans ou devant l'installation.

### Matériel/nettoyage

---

Chaque sportif installe lui-même son propre espace et le range en fin de séance. La distance de sécurité doit être respectée. Il faut se laver les mains après avoir touché les machines d'entraînement.

### Zones d'entraînement (ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL)

---

- **Dans les zones d'entraînement, le port du masque de protection est obligatoire et la distance de 1.5 m requise doit être respectée.**
- Il n'est pas nécessaire de porter un masque dans les grandes pièces si des exigences de distance supplémentaires et des restrictions de capacité s'appliquent et si la ventilation est garantie (zones de plus de 15 m<sup>2</sup> par personne, c'est-à-dire ~4x4 m, ou 4 m<sup>2</sup> pour les sports calmes) ou si une protection contre la propagation de gouttelettes (3 côtés, du sol à la hauteur du corps) est assurée dans le sens de l'expiration, les exigences de distance peuvent être réduites.

- Dans le cas des appareils cardio/musculation et des zones d'entraînement en circuit, des postes seront fermés si la distance ne peut pas être maintenue.
- Les dispositifs qui sont placés les uns à côté des autres de telle sorte que, par exemple, le matériel intermédiaire sépare les personnes qui s'entraînent et assure ainsi une protection entre elles (comme les panneaux en plexiglas à la caisse d'un supermarché) peuvent également être distants de moins de 1,5 m.
- Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que la distance de 1.5 m avec respect de l'obligation de porter un masque requise entre les personnes qui s'entraînent est maintenue.

## Cours de fitness en groupe (ENTRAÎNEMENT EN GROUPE)

---

- Fondamentalement, la réglementation de la fédération de la taille maximale du groupe de 5 personnes (y compris l'instructeur) s'applique, qui doivent maintenir la distance de protection de 2m dans leur rayon de mouvement maximal et tous doivent s'entraîner avec des masques.
- Si la salle est assez grande, plusieurs groupes (max. 3 groupes) peuvent s'entraîner, s'il y a suffisamment de distance (min. 4m) entre les groupes et qu'ils ne se mélangent pas.
- Il n'est pas nécessaire de porter un masque dans les grandes pièces si des exigences de distance supplémentaires et des restrictions de capacité s'appliquent et si la ventilation est garantie (zones de plus de 15 m<sup>2</sup> par personne, c'est-à-dire ~4x4 m, ou 4 m<sup>2</sup> pour les sports calmes)
- Les entraînements en petits groupes (par exemple Powerplate) et les cours d'aquagym (stationnaire 4 m<sup>2</sup> -> pas de masque obligatoire) sont possibles, à condition de respecter la taille du groupe et la règle de la distance.
- Les responsables de cours sont chargés de veiller que la distance requise entre les participants soit maintenue. Des marquages tels que des carrés ou des cercles permettent de visualiser le respect de la règle de la distance dans la salle dans laquelle le groupe s'entraîne.
- Les cours doivent toujours être programmés de telle sorte qu'il existe un intervalle entre chaque cours. Cela permet de s'assurer que les participants ne se croisent pas. A l'entrée des salles de cours, il doit y avoir des marquages au sol indiquant comment la distance requise peut être maintenue. Les exploitants des centres de fitness définissent eux-mêmes le temps de battement entre deux séances consécutives pour chaque centre. Les groupes ne doivent pas se mélanger.

## Plans de protection spécifiques aux entraînements

---

En présence d'offres spécifiques (pilates, yoga, entraînement personnel, etc.), les plans de protection rendus plausibles et les dispositions générales en vigueur de l'ordonnance s'appliquent.

## Bien-être

---

- Sauna/bains: le nombre maximum d'occupants doit être indiqué sur la porte. Il faut au moins 4 m<sup>2</sup> par personne. Le port du masque est obligatoire jusqu'à l'entrée du sauna et du bain.
- En principe, la réglementation fédérale concernant la **taille maximale du groupe de 5 personnes s'applique**.
- Salles de repos: le nombre maximum d'occupants doit être indiqué sur la porte. Les lits des salles de détente doivent être placés à une distance de 1,5 m les uns des autres. De manière générale, le port du masque est obligatoire.


## Centres supervisés et gérés à distance

Les centres supervisés et gérés à distance, qui sont certifiés par un label de qualité (par exemple Qualitop) peuvent maintenir leurs installations ouvertes conformément à ce concept de protection.


### La Confédération renforce les mesures contre le coronavirus

11.12.2020


**A partir du 12 décembre dans toute la Suisse :**





**Fermeture**  
A 19h :

 Restaurants et bars

A 19h, le dimanche et les jours fériés :


 Musées et bibliothèques

 Magasins et marchés



**Interdiction des manifestations**

Exceptions: offices religieux, funérailles, manifestations politiques, assemblées législatives




**Culture et sport: max. 5 personnes**


Activités sportives et culturelles: max. 5 personnes. Exceptions: enfants et jeunes jusqu'à 16 ans, sportifs et acteurs culturels professionnels.


Exceptions possibles pour les cantons avec une bonne situation épidémiologique


---


**Mesures toujours en vigueur :**


 Port du masque: extension de l'obligation


 Rassemblements: max. 15 personnes


 Rencontres privées: max. 10 personnes


 Règles pour les restaurants


 Discothèques et boîtes de nuit fermées


 Rencontres privées: max. deux ménages (recommandation)

 Enseignement à distance dans les hautes écoles


 Règles pour les domaines skiables


 Télétravail (recommandation)


 Restriction du nombre de clients dans les magasins


 Chants: seulement en famille et à l'école


**Certains cantons ont fixé des règles plus strictes**

 Réduire les contacts

 Respecter les règles d'hygiène des mains

 Porter un masque

 Respecter les distances



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council