

Covid-19 : Concept de protection ANCO

C'est avec beaucoup de plaisir que nous mettons en place un système de protection pour offrir la possibilité de faire des entraînements de CO de l'ANCO.

Notre concept est basé sur les recommandations de Swiss orienteering (document complet disponible en annexe). C'est seulement avec l'engagement de chaque individu que l'entraînement peut être assuré, nous vous remercions par avance pour votre solidarité.

Recommandations d'entraînement de Swiss orienteering

2.1 Principes généraux

1. Le respect des règles d'hygiène de l'OFSP (voir annexe).
2. Distanciation sociale (2 m de distance minimale entre toutes les personnes ; 10 m² par personne ; pas de contact corporel).
3. Rassemblement de 5 personnes au maximum.
4. Les participants à l'entraînement sont enregistrés afin de retracer les éventuelles chaînes d'infection.
5. Les personnes à risque (selon les dispositions de l'OFSP) doivent se conformer aux exigences spécifiques de l'OFSP.
6. Les athlètes¹ et les organisateurs d'entraînements présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils restent à la maison ou sont placés en quarantaine. Ils doivent appeler leur médecin de famille et suivre ses instructions. Le groupe d'entraînement doit être immédiatement informé des symptômes de la maladie.
7. Les athlètes apportent personnellement le ravitaillement dont ils ont besoin avant, pendant et après l'entraînement.
8. Les lignes directrices s'appliquent aux trois disciplines de la course d'orientation : la course d'orientation à pied, à ski et à vélo, ainsi qu'aux sports populaires et de compétition. Cela comprend également les activités de J+S dans les sports populaires et de compétition.

Organisation d'entraînements en forêt

- Le déplacement sur le lieu d'entraînement se fait par des moyens de transport individuels (les transports publics sont à éviter) et les mesures dictées par le Conseil fédéral doivent être suivies (les personnes d'un même ménage voyagent ensemble dans une voiture ou sinon seules).
- Lieu d'entraînement et parking : l'organisateur d'entraînements indiquera un lieu de stationnement au départ de l'entraînement. Les mesures de distance sociale doivent être respectées sur le parking.
- Les heures de départ d'entraînement doivent être attribuées à l'avance et communiquées à l'athlète avant son arrivée sur le lieu d'entraînement. Pour les séances d'entraînement des équipes nationales et régionales, cela est réglementé par l'entraîneur responsable ; pour les séances d'entraînement des clubs, l'organisateur de l'entraînement est responsable de cette attribution.
- L'athlète ne se rend au départ que juste avant son heure de départ et rentre chez lui immédiatement après la fin de sa course d'entraînement.
- Distanciation sociale - comportement en forêt : si l'on rencontre d'autres athlètes dans la forêt malgré un départ décalé, les règles de distanciation sociale

s'appliquent. Dépassez avec une grande distance ou attendez que l'autre personne ait continué à courir.

- Les débutants ne peuvent être accompagnés dans la forêt que par une personne vivant dans le même ménage.

Organisation d'entraînements en milieu urbain (*l'ANCO n'organisera pas d'entraînement en ville*)

- En principe, l'entraînement en milieu urbain doit être évité.
- Les équipes nationales peuvent effectuer ces entraînements après consultation de Swiss Orienteering.
- Pour l'entraînement en terrain urbain, les mesures s'appliquent comme en forêt, sauf qu'aucun marquage ne peut être accroché. Une attention accrue devrait également être accordée à l'éloignement social des piétons et des autres personnes en ville. L'athlète doit garder autant de distance que possible.

Formes d'entraînements non autorisés

Seuls les entraînements de course d'orientation avec départ individuel peuvent être organisés. Toute forme de départ en groupe ou similaire où la distanciation sociale ne peut être maintenue ne doit pas avoir lieu.

Selon ces recommandations nous vous proposons le système suivant :

L'entraînement mardi soir et mercredi matin :

Pour qui : Les adultes de l'ANCO et le groupe Neuch'O'Senior (*dans la mesure du possible*)
Quand : Départs entre 15h et 19h30 mardi et entre 9h et 12h mercredi matin
Combien : Il y a des créneaux pour 30 personnes mardi soir et 20 personnes mercredi matin.

- Blocs de départ à 5 personnes maximum
- Inscription pour un horaire de départ sur internet avant l'entraînement, pas possible sur place ! (Délai d'inscription le lundi 12h précédent l'entraînement).
- Si vous êtes disponibles, merci de vous inscrire préférentiellement sur les créneaux de l'après-midi afin de permettre aux personnes qui ne le peuvent pas de venir en soirée.
- Un PDF sera envoyé par E-mail aux inscrits par Chloé Blanc jusqu'au lundi soir. Merci de la contacter par E-mail si vous ne recevez pas la carte désirée (chloe-b1@hotmail.fr)
- L'impression des cartes se fait individuellement (dans la mesure du possible)
- Horaires de départ toutes les 3 minutes
- Temps maximal de course 1 heure (RESPECT OBLIGATOIRE)
- Vous êtes prié de venir seulement un court moment avant votre heure de départ (exemple 10 min) et de partir directement après l'arrivée. Pas de discussion de parcours /entraînement au parking !
- Le club est responsable du bon déroulement des entraînements, nous comptons sur vous pour que tout se passe dans les règles afin de pérenniser l'activité. Des contrôles pourront être effectués.

Exemple de planning :

L'entrainement sans coach: Place pour 30 participants (NOS et Adultes?) Impression de carte à la maison													
Groupe 1		Groupe 2		Pause	Groupe 3		Groupe 4		Pause	Groupe 5		Groupe 6	
Départ	Finir	Départ	Finir		Départ	Finir	Départ	Finir		Départ	Finir	Départ	Finir
15:00	16:00	15:30	16:30		17:00	18:00	17:30	18:30		19:00	20:00	19:30	20:30
15:03	16:03	15:33	16:33		17:03	18:03	17:33	18:33		19:03	20:03	19:33	20:33
15:06	16:06	15:36	16:36		17:06	18:06	17:36	18:36		19:06	20:06	19:36	20:36
15:09	16:09	15:39	16:39		17:09	18:09	17:39	18:39		19:09	20:09	19:39	20:39
15:12	16:12	15:41	16:41		17:12	18:12	17:42	18:42		19:12	20:12	19:42	20:42

L'entrainement mercredi matin: Place pour 20 personnes												
Groupe 1		Groupe 2		Pause	Groupe 3		Groupe 4					
Départ	Finir	Départ	Finir		Départ	Finir	Départ	Finir				
09:00	10:00	09:30	10:30		11:00	12:00	11:30	12:30				
09:03	10:03	09:33	10:33		11:03	12:03	11:33	12:33				
09:06	10:06	09:36	10:36		11:06	12:06	11:36	12:36				
09:09	10:09	09:39	10:39		11:09	12:09	11:39	12:39				
09:12	10:12	09:12	10:32		11:12	12:12	11:42	12:42				

L'entrainement mercredi après-midi :

Pour qui : JE
Quand : Départs entre 13h45 et 15h40
Combien : Il y a des créneaux pour les JE 1&2

- Blocs de départ à 4 personnes maximum
- Présence d'un coach (= groupes de 5 maxi)
- Les horaires de départ sont définis par les entraîneurs en fonction du niveau des enfants
- Les cartes sont imprimées à l'avance et apportées je jour J par l'entraîneur (attention pas d'échange proche lors de la distribution des cartes)
- Horaires de départ toutes les 3 minutes
- Temps maximal de course 45min (RESPECT OBLIGATOIRE)
- En forêt, les débutants de l'ANCO seront suivis si nécessaire par les entraîneurs, à plus de 10m et sans échanges, comme elles peuvent déjà le faire lors de certains entrainements.
- Vous êtes en prié de venir seulement un court moment avant votre heure de départ (les horaires de RDV vous seront communiqués en temps voulu) et de partir directement après l'arrivée. Pas de discussion de parcours /entrainement au parking !
- Les parents accompagnateurs doivent se tenir à distance des participants de l'ANCO et respecter la règle des 5 personnes maxi par regroupement.
- Le club est responsable du bon déroulement des entrainements, nous comptons sur vous pour que tout se passe dans les règles afin de pérenniser l'activité. Des contrôles pourront être effectués.

Exemple de planning :

Mercredi JE						
L'entrainement avec coach: Place pour 12 participants						
Groupe 1		Groupe 2		Pause	Groupe 3	
Départ	Finir	Départ	Finir		Départ	Finir
13:45	14:30	14:15	15:00		15:30	16:00
13:48	14:33	14:18	15:03		15:33	16:03
13:51	14:36	14:21	15:06		15:36	16:06
13:54	14:39	14:24	15:09	15:39	16:09	

L'entrainement mercredi après-midi / soir :

Pour qui : Les NOJ dans des groupes de 4 + Entraîneur

Quand : Départ entre 16h30 et 18h15

Combien : Il y a des créneaux pour les 16 athlètes de NOJ

- Blocs de départ à 4 personnes maximum
- Présence d'un coach (= groupes de 5 maxi)
- Inscription pour un horaire de départ sur internet avant l'entrainement, pas possible sur place !
- Délai d'inscription le lundi 12h précédent l'entrainement.
- Les cartes sont imprimées à l'avance et apportées je jour J par l'entraîneur (attention pas d'échange proche lors de la distribution des cartes)
- Horaires de départ toutes les 3 minutes
- Temps maximal de course 1 heure (RESPECT OBLIGATOIRE)
- Vous êtes en prié de venir seulement un court moment avant votre heure de départ (exemple 10 min) et de partir directement après l'arrivée. Pas de discussion de parcours /entrainement au parking !
- Le club est responsable du bon déroulement des entrainements, nous comptons sur vous pour que tout se passe dans les règles afin de pérenniser l'activité. Des contrôles pourront être effectués.

Exemple de planning :

L'entrainement avec coach: Place pour 16 participants								
Groupe 1		Groupe 2		Pause	Groupe 3		Groupe 4	
Départ	Finir	Départ	Finir		Départ	Finir	Départ	Finir
16:30	17:30	17:00	18:00		17:45	18:45	18:15	19:15
16:33	17:33	17:03	18:03		17:48	18:48	18:18	19:18
16:36	17:36	17:06	18:06		17:51	18:51	18:21	19:21
16:39	17:39	17:09	18:09	17:55	18:55	18:24	19:24	

- ⇒ L'ANCO ne prêtera aucun matériel (notamment boussole) pendant la durée de mise en application de ses règles, n'oubliez donc pas toutes vos affaires de CO !
- ⇒ Les entrainements sont accessibles sur une base volontaire, ils ne sont en aucun obligatoires, chacun est libre de suivre sa propre ligne s'il estime que les risques encourus sont trop importants.
- ⇒ Pour le bien de tous, en s'inscrivant à l'entrainement, les participants s'engagent à respecter les consignes énoncées ci-dessus.

Merci en avance pour votre compréhension dans ces temps particulière. Nous se réjouissons pour des moments en commune dès que c'est possible.

Le comité et les entraineurs se réjouit de vous voir à distance prochainement ☺