

Concept «Mesures de protection Covid-19»

Recommandations pour Personal Trainer

Situation de départ

Le Conseil Fédéral poursuit sa stratégie d'ouverture prudente et progressive. Lors de sa séance du 14 avril 2021, il a décidé d'une nouvelle étape d'ouverture. A partir du lundi 19 avril, les activités sportives en salle sont à nouveau autorisées. Bien que la situation soit encore fragile, le risque d'une nouvelle ouverture est jugé acceptable pour le Conseil Fédéral. À quelques exceptions près, le port du masque et le maintien de la distance requise sont obligatoires pour toutes les activités qui sont à nouveau autorisées. Les sports avec contact physique ne sont pas autorisés à l'intérieur jusqu'à nouvel ordre et à l'extérieur uniquement si un masque est porté.

Ce concept de mesures de protection contient les recommandations cadre pour une séance de Personal Training avec des clients, que ce soit à l'extérieur, au domicile ou dans un propre studio de Personal Training. Les [règles d'hygiène](#) ainsi que le maintien d'une distance de 1,50m doivent toujours être respectées.

Des règles distinctes s'appliquent aux enfants et aux jeunes nés en 2001 ou après ainsi qu'aux sports de compétition ; celles-ci peuvent être consultées sur le site Web de l'[OFSPQ](#).

Objectifs de la SPTV (Association Suisse des Personal Trainer)

- Nos règles, processus et instructions sont conformes aux exigences officielles
- Le message au public est clair : «Nous sommes et restons solidaires, nous nous conformons strictement aux lignes directrices. Nous nous comportons de manière exemplaire car cela sert à toute la branche fitness. La santé et le bien-être de nos clients est primordial.»
- Pour l'entraînement à l'extérieur, l'entraînement au domicile des clients et l'entraînement dans les locaux du Personal Trainer des règles claires, simples et facilement réalisables doit être définies.
- Pour les clients des Personal Trainer, des règles, des processus et des solutions claires, simples et applicables doivent être définis, offrant la garantie de pouvoir s'entraîner en sécurité, sainement et sans risque.

Responsabilité

L'Association Suisse des Personal Trainer SPTV ne peut que recommander les mesures. La responsabilité de leur mise en œuvre incombe individuellement à chaque Personal Trainer.

Ni la Confédération, ni les cantons ne valident, ni n'approuvent les concepts de protection. Le respect des concepts de protection est contrôlé par les cantons. Si vous avez des questions concernant ce concept de protection ou sur les spécifications-cadres qu'il contient, les organes de contrôle peuvent être référés à la direction (comité directeur et la direction) de la SPTV.

L'Association suisse des Personal Trainer compte sur la solidarité et la responsabilité personnelle de tous les Personal Trainer en Suisse - avec et sans adhésion à l'association !

Recommandations

Consignes générales

1. Sélection des clients liés à la sécurité et à la protection

- 1.1. Le coaching privé avec des [personnes particulièrement vulnérables](#) est possible si les [mesure de protection](#) prescrites par la Confédération sont respectées.
- 1.2. Aucun coaching privé ne doit être effectuée avec des clients présentant des symptômes de maladie. Il est à conseiller de suivre les instructions de l'OFSP concernant l'évaluation de la maladie et de se mettre éventuellement en auto-isolément.
- 1.3. Si un Personal Trainer présente des symptômes de maladie, tous les rendez-vous sont à annuler et les recommandations de l'OFSP sont à suivre, concernant l'évaluation de la maladie et d'un auto-isolément éventuel.

2. Recommandations pour la préparation d'un coaching privé

- 2.1. Le « traçage des contacts » doit être garanti en tout temps.
- 2.2. Le Personal Trainer connaît le contenu de ce concept de protection et peut fournir des informations à ce sujet en cas de questions. En cas de questions ou d'incertitudes, il peut contacter le comité directeur de l'Association Suisse des Personal Trainer (SPTV).
- 2.3. Le client doit être informé concernant les mesures relatives à ce concept de protection, afin de se préparer en conséquence.

3. Exigences pour la mise en œuvre d'un coaching

- 3.1. Le Personal Trainer se lave les mains avant et après le coaching avec de l'eau et du savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.
- 3.2. Une distance de sécurité entre le Personal Trainer et le client d'au moins 1,5 mètres doit être maintenu en toute situation.
- 3.3. Les instructions pour le coaching et les corrections ne peuvent être données que verbalement, voire de manière visuelle ou acoustique.
- 3.4. A aucun moment durant l'entraînement, un contact physique ne doit avoir lieu avec le client.
- 3.5. Aucun partage de matériel n'est autorisé en cas d'utilisation d'équipements d'entraînement.
- 3.6. Les éventuels équipements d'entraînement doivent être désinfectés par le Personal Trainer après l'entraînement.

Exigences de sécurité particulières

4. Personal Training en extérieur (Outdoor-Training)

- 4.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 4.2. Si une distance de 1,5 m est maintenue à l'extérieur, le port du masque n'est pas obligatoire.
- 4.3. Le Personal Trainer et le client sont libres de porter un masque de protection³ pendant toute la durée de l'entraînement.
- 4.4. Le lieu d'entraînement est à choisir de manière flexible, de manière à ce qu'aucun tiers ne soit à proximité immédiate du client ou du Personal Trainer. Ceci évite d'éventuelles infections non traçables.
- 4.5. Le Personal Trainer doit disposer d'un produit désinfectant afin de pouvoir, si nécessaire, désinfecter les éventuelles zones de contact, ses mains, tout comme ceux de son client.

5. Règles spécifiques pour le coaching privé dans les locaux du client (Indoor-Training 1)

- 5.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 5.2. En principe il est obligatoire de porter un masque de protection^{2,3}.
- 5.3. Il faut s'assurer que la taille de l'espace¹ permet en tout temps de maintenir une distance¹ de 1,5 mètres avec les clients.
- 5.4. Le Personal Trainer informe le client des exigences nécessaires, concernant les obligations de désinfection énoncés sous les points 3.5 et 3.6 avant le rendez-vous. Dans le cas-ou le client ne peut pas ou ne veut pas répondre aux exigences, le Personal Trainer prend avec lui le désinfectant nécessaire, afin de désinfecter les zones de contact. Il applique la même chose à ses mains et à ceux de son client.

6. Règles spéciales pour le Personal Training dans les locaux du coach (Indoor-Training 2)

- 6.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 6.2. De manière générale, il est impératif de maintenir une distance¹ de 1,5 m, ainsi que de porter un masque^{2,3} dans toutes les zones, y compris l'espace d'entraînement².
- 6.3. Si possible, le client doit venir à sa séance en tenue de sport.
- 6.4. Dans les vestiaires, douches et toilettes, une distance de 1,5 m doit être garantie. Dans le cas de grandes douches ou urinoirs, une douche sur deux ou un urinoir sur deux doit être bloqué. Les douches, vestiaires et toilettes doivent également être nettoyés régulièrement pendant les opérations en cours.
- 6.5. Le bar et/ou la zone de restauration doivent se conformer aux recommandations pour la [gastronomie](#).
- 6.6. Le Personal Trainer doit fixer les rendez-vous avec les clients de manière à disposer de suffisamment de temps pour le nettoyage entre les rendez-vous.

- 6.7. Lors de l'élimination des déchets, la manipulation de ces derniers est à éviter. Des gants sont à utiliser, qui doivent être jetés immédiatement après leur utilisation. Les poubelles doivent être couvertes d'un couvercle ou d'une porte. Ils doivent être vidées régulièrement et les sacs ne doivent pas être compressés.
- 6.8. La salle d'entraînement doit être ventilée régulièrement (au moins 6x par jour durant 10 minutes).

¹ Dans les zones où les personnes peuvent circuler librement, si plusieurs personnes sont présentes, au moins 10 m² doivent être disponibles pour chacune de ces personnes. Dans les installations et les entreprises avec une superficie allant jusqu'à 30 m², une superficie minimale de 6 m² doit être garantie pour chaque personne.

² Il n'est pas nécessaire de porter un masque facial dans les locaux

- Si pour chaque personne présente au moins 25m² (5mx5m) sont disponibles pour un usage exclusif ou des séparations efficaces doivent être installées entre les différentes personnes. Pour des pratiques sportives qui n'implique pas un effort physique important et dans lequel l'espace alloué n'est pas délaissé, la surface minimale exigée est de 15m² par personne.
- S'il n'y a pas plus de 15 personnes dans une pièce.
- Si les locaux disposent d'une ventilation efficace.

³ Sont dispensés de l'obligation de porter un masque

- Les enfants de moins de 12 ans (sous réserve des exceptions cantonales). Les jeunes (nés en 2001 ou plus tard) peuvent se passer du masque lors de certaines activités sportives en groupe. L'exigence d'un masque dépend du fait qu'il soit raisonnable de porter un masque pendant l'activité correspondante. Par exemple, les jeunes sont autorisés à se passer du masque lors d'entraînements de football et d'autres activités qui exigeantes au niveau cardiovasculaire. Des informations plus détaillées peuvent être trouvées sur le site Web de l'[OFSP](#).
- Les clients qui ne peuvent manifestement pas porter de masque pour des raisons particulières. Ceux-ci comprennent, par exemple, des blessures au visage, l'essoufflement, des maladies telles que la démence et la maladie d'Alzheimer. De plus amples informations à ce sujet sont disponibles sur le site de l'[OFSP](#).

Nous recommandons à tous les Personal Trainer d'élaborer un concept de protection écrit conformément à nos recommandations, afin qu'ils puissent être présentés lors de contrôles.

Entraînements en groupe et studios de coaching










Pour les séances en groupe et l'exploitation des studios, la SPTV continue de se référer aux associations partenaires tel que le [BGB](#), QualiCert, [IG Fitness](#) et SFGV avec leurs concepts de protection concernant ces domaines.

Autres informations et communication







- Nous recommandons de consulter régulièrement le site internet des [cantons](#) afin de se renseigner concernant les mesures cantonales en vigueur.
- Ce concept de protection pour Personal Trainer est une adaptation du concept de protection qui a été approuvé par l'OFSP et l'OFSPPO du 30 avril 2020.
- Tous les membres de la SPTV reçoivent ce concept de protection par e-mail.
- Le concept de protection est disponible pour TOUT le monde en téléchargement PDF sur le site internet de l'Association Suisse des Personal Trainer www.sptv.ch De plus, l'association communique également via ses divers médias sociaux.
- Les Personal Trainer intéressés, qui ont contacté la SPTV au cours de cette crise du COVID-19 et qui se sont abonnés à la liste de diffusion spéciale Corona, recevront également ce concept des mesures de protection par e-mail.

La Confédération assouplit les mesures contre le coronavirus 14.04.2021


A partir du 19 avril:



 <p>Réouverture:</p>	<p> Terrasses des bars et restaurants</p>	<p> Établissements de loisirs et de culture (y c. intérieur)</p>
	<p> Installations sportives (y c. intérieur)</p>	
 <p>Événements à nouveau autorisés</p>	<p> Avec public à l'intérieur: max. 50 personnes et 1/3 de la capacité</p>	<p> Avec public à l'extérieur: max. 100 personnes et 1/3 de la capacité</p>
<p>15 Règle générale: max. 15 personnes</p>		
 <p>Enseignement en présentiel dans les hautes écoles à nouveau possible Max. 50 personnes. Valable pour les hautes écoles et les formations continues</p>	 <p>Compétitions de sport amateur: max. 15 personnes Uniquement pour les sports sans contact physique</p>	

Mesures toujours en vigueur:

<p> Rencontres privées à l'intérieur: max. 10 personnes</p>	<p> Télétravail obligatoire</p>	<p> Restrictions pour les activités sportives et culturelles (exceptions pour les moins de 20 ans)</p>
<p> Restent fermés: bars et restaurants (intérieur), discothèques, salles de danse, bains (intérieur)</p>	<p> Port du masque: obligation étendue</p>	<p> Recommandation: faites-vous tester!</p>

Les mesures de base restent importantes!



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
  Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council