

Concept « Mesures de protection Covid-19 »

Recommandations pour Personal Trainer - Outdoor Training

Situation de départ

Le 24 février 2021, le Conseil fédéral a décidé d'alléger les mesures de lutte contre l'augmentation des infections par le Coronavirus, qui touchent également le sport et s'appliquent dès le 1^{er} mars 2021 et ce, au moins, jusqu'au 31 mars 2021. Les activités sportives de plein air, sans contact physique, en groupe jusqu'à 15 personnes (y compris les entraîneurs) sont à nouveau autorisées au sein des infrastructures sportives dédiées. Il n'y a plus de restrictions pour les enfants et les adolescents, nés en 2001 ou après. Des règles spécifiques s'appliquent aux sports d'élite, ainsi qu'aux enfants et adolescents, règles qui sont consultables sur le site internet de l'[OFSP](#).

Objectifs du 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, des règles claires, simples et faciles à mettre en place doivent 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 Suisses 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 concernant 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-isolement.
- 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-isolement 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 maintenue 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 protection 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. Cela évite d'éventuelles infections non traçables.
- 4.5. Le Personal Trainer doit disposer de produit désinfectant afin de pouvoir, si nécessaire, désinfecter les éventuelles zones de contact, ses mains, tout comme ceux de son client.

Informations supplémentaires spécifiques au sport (Extrait du site [Q&A OFSPO](#))

Quelles sont les restrictions en vigueur concernant les activités sportives ?

Une distinction doit être faite entre les sports de plein air et les sports d'intérieur: les sports de plein air peuvent être pratiqués seuls ou en groupe de 15 personnes maximum (y compris le moniteur), sans contact physique et sous réserve d'une distance minimale de 1,5 mètre ou le port d'un masque en permanence. Les installations sportives nécessaires à cet effet peuvent être ouvertes. Les sports d'intérieur, en revanche, sont interdits quels que soit le type de sport et l'espace disponible et les installations sportives et de loisirs correspondantes doivent rester fermées.

Est-il permis de proposer des entraînements individuels du client à la maison ?

Seules les activités sportives en plein air sont autorisées. Les entraînements à l'intérieur de tout type sont interdits. De ce fait, les entraînements chez le client ou chez le coach à la maison ne sont, de ce fait, pas possibles. Il est également interdit de mettre une salle à disposition d'un client pour son utilisation personnelle.

Est-ce qu'une installation sportive d'intérieur peut être utilisée seul ?

Une installation sportive d'intérieur ne peut être utilisée que dans les conditions suivantes : Par les employés de l'installation, qui, à titre individuel, diffusent des entraînements dirigés par les canaux numériques.

Est-ce que les espaces intérieurs tel que les vestiaires peuvent-ils être utilisés pour les activités sportives d'extérieur ?

Les espaces intérieurs des installations et des entreprises qui sont nécessaires à l'utilisation de leurs espaces extérieurs, à savoir les zones d'entrée, les sanitaires et les vestiaires, peuvent être maintenues ouvertes, à condition qu'il existe un concept de protection pour celles-ci.

Est-ce qu'il y a une limite à la taille du groupe ?

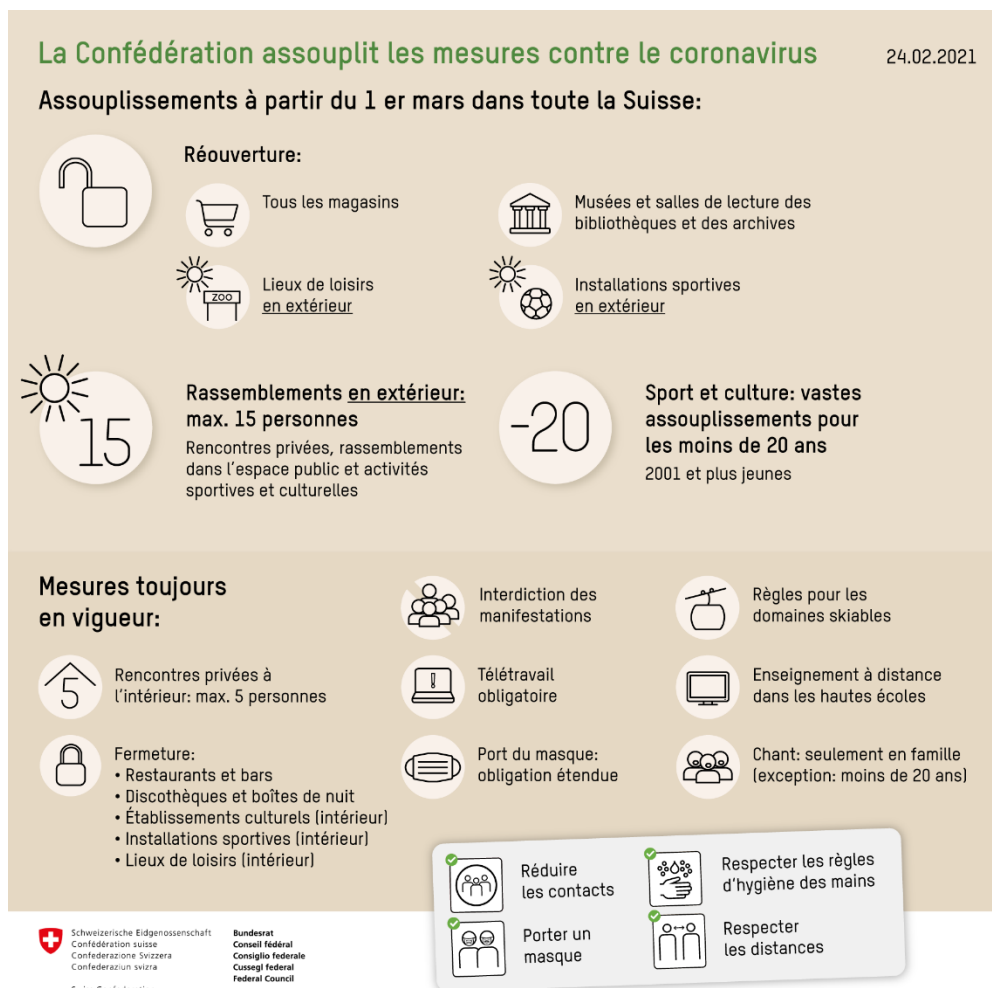
Oui. Un groupe peut être composé d'un maximum de 15 personnes, y compris les moniteurs.

Est-ce que plusieurs groupes de 15 personnes maximum sont possibles pour la pratique du sport ?

Plusieurs groupes sont envisageables dans la mesure où les groupes sont reconnaissables comme des groupes indépendants en tout temps et que leurs membres ne se rapprochent, ni ne se mélangent, y compris pour les moniteurs.

Autres informations et communication

- L'OFSPPO informe sur sa page [«Conséquences du Coronavirus sur le sport »](#)
- Nous recommandons de consulter régulièrement le site internet des [cantons](#) pour vous 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 recevront 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.
- Les Personal Trainer intéressés, qui ont contacté la SPTV au cours de cette crise 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 24.02.2021

Assouplissements à partir du 1 er mars dans toute la Suisse:

Réouverture:

- Tous les magasins
- Musées et salles de lecture des bibliothèques et des archives
- Lieux de loisirs en extérieur
- Installations sportives en extérieur

Rassemblements en extérieur: max. 15 personnes
Rencontres privées, rassemblements dans l'espace public et activités sportives et culturelles

-20
Sport et culture: vastes assouplissements pour les moins de 20 ans
2001 et plus jeunes

Mesures toujours en vigueur:

- Interdiction des manifestations
- Règles pour les domaines skiables
- Rencontres privées à l'intérieur: max. 5 personnes
- Télétravail obligatoire
- Enseignement à distance dans les hautes écoles
- Fermeture:
 - Restaurants et bars
 - Discothèques et boîtes de nuit
 - Établissements culturels (intérieur)
 - Installations sportives (intérieur)
 - Lieux de loisirs (intérieur)
- Port du masque: obligation étendue
- Chant: seulement en famille (exception: moins de 20 ans)

Réduire les contacts

Porter un masque

Respecter les règles d'hygiène des mains

Respecter les distances

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council