

Concept « Mesures de protection Covid-19 »

Recommandations pour Personal Trainer

Situation de départ

En raison de la forte augmentation des infections par le Coronavirus, le Conseil Fédéral a, conformément l' « Ordonnance sur les mesures destinées à lutter contre l'épidémie de COVID-19 en situation particulière », renforcé l'obligation de porter un masque à compter du 29 octobre 2020.

Les activités sportives à l'intérieur sont autorisées avec jusqu'à 15 personnes (y compris les entraîneurs), à condition qu'une distance suffisante soit maintenue et qu'un masque soit porté. Les sports de contact (tel que le football, le hockey, le basketball, les arts martiaux, les sports de danse) ne sont pas autorisés.

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 leur propre studio de Personal Training. Les [règles d'hygiène](#) ainsi que le maintien d'une distance de 1,50 m doivent encore toujours être respectées.

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, 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 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 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-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 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 protection¹ 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. De plus l'interdiction des rassemblements publics spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public est prise en compte. (*Art. 3c Interdiction de rassemblements dans l'espace public, Ordonnance Covid-19*).
- 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.

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 protection¹.
- 5.3. Il faut s'assurer que la taille de l'espace² permet en tout temps de maintenir une distance de 1,5 mètres avec le client.
- 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 distance de 1,5 m, ainsi que de porter un masque¹ 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 Les enfants de moins de douze ans et les personnes pouvant attester qu'elles ne peuvent pas porter de masque facial pour des raisons particulières, notamment médicales

² Il n'est pas nécessaire de porter un masque dans de grandes pièces, si des exigences de distance et de capacité supplémentaires ont mises en place et qu'une ventilation est garantie. (...) (des superficies de 15m² respectivement 4m² pour des sports calmes).

Extrait du [rapport explicatif](#) concernant l'ordonnance «Covid-19-situation particulière - changements du 28 octobre 2020»

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 deux domaines.

Autres informations et communication

- 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. De plus, l'association communique également via ses divers canaux de réseaux sociaux.
- 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 renforce les mesures contre le coronavirus
À partir du 29 octobre dans toute la Suisse :

Interdiction des manifestations et des rassemblements

50+ Pas de manifestations de plus de 50 personnes

10+ Pas plus de 10 personnes pour les réunions de famille et les rencontres entre amis

15+ Interdiction des rassemblements de plus de 15 personnes dans l'espace public (depuis le 19.10)

Exceptions: assemblées parlementaires et communales, manifestations politiques, récoltes de signatures

Règles pour la culture et le sport

Interdiction des activités sportives et culturelles de plus de 15 personnes. Exceptions: entraînements et répétitions pour les moins de 16 ans et les professionnels. Règles plus strictes pour les chorales et les sports de contact.

Enseignement à distance pour les hautes écoles (dès 2.11.)

Fermeture des discothèques et des boîtes de nuit

Règles pour les bars et les restaurants

4 4 personnes maximum par table

23h à 6h Fermeture de 23 h à 6 h

Obligation de consommer assis et fournir ses coordonnées

Extension de l'obligation de porter un masque

Dans les lieux suivants (en plus des transports publics, arrêts et espaces clos accessibles au public):

- Écoles à partir du secondaire II
- Espaces extérieurs des restaurants, magasins, etc., et zones urbaines à forte affluence
- Travail à l'intérieur (sauf si les distances peuvent être respectées)
- Espaces publics si l'on ne peut pas garder ses distances

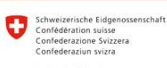
Exceptions: enfants de moins de 12 ans, personnes avec certificat médical

Attention: règles plus strictes dans certains cantons


Ce qui ne change pas:

- Réduire les contacts
- Travailler à la maison si possible

- 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
Consagl federal
Federal Council