

Protocole ACCUEIL au CNSNMM à destination des publics pendant la période d'urgence sanitaire liée au COVID 19 – FEVRIER 2021

Nous observons que le nombre de cas positifs est, pour beaucoup, issus avant le confinement de réunions entre amis et actuellement des cercles familiaux. Il est impératif de rester vigilant face à l'épidémie de la Covid-19. C'est de l'engagement de chacun d'entre nous que dépend la santé de tous.

COVID-19 – SYMPTOMES ET TRANSMISSION

QUELS SONT LES SIGNES ET COMMENT SE TRANSMET-IL ?

COMMENT SE TRANSMET LA COVID 19?

La maladie se transmet par ce qu'on appelle les gouttelettes : il s'agit de sécrétions invisibles qui sont projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou en toussant. Les postillons correspondent aux gouttelettes visibles, mais la plupart des gouttelettes ne le sont pas.

Un contact étroit avec une personne malade est le principal mode de transmission de la maladie : notamment lorsqu'on habite ou travaille avec elle, qu'on a un contact direct à moins de deux mètres lors d'une discussion, d'une toux ou d'un éternuement, sans mesures de protection.

Si vous présentez un des symptômes suivants :

- Fièvre ou la sensation de fièvre (frissons, chaud-froid)
- Toux
- Maux de tête, courbatures
- Fatigue inhabituelle
- Perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), une disparition totale du goût
- Diarrhée
- Difficultés respiratoires

- ⇒ Vous ne venez pas en stage, vous restez confiné à domicile
- ⇒ Vous appelez un médecin (médecin traitant, téléconsultation)
- ⇒ Si votre état de santé se dégrade, **vous contactez le 15** ou vous envoyez un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants **114**.

CONDUITE A TENIR EN CAS DE CONTACT AVEC UNE PERSONNE TESTEE COVID+ : Pour rappel, vous êtes cas contact quand vous avez passé plus de 15 minutes, à moins de 2mètres sans masque avec une personne Covid+



A PROPOS DES TESTS :

Les tests antigéniques, pouvant être réalisés en pharmacie, sont nettement moins fiables que les tests PCR réalisés dans les laboratoires de ville. Devant un test antigénique négatif, il vous sera demandé en complément de faire un test PCR, beaucoup plus fiable.

Actuellement, il est évident que les laboratoires sont saturés et que chaque jour les files d'attente se rallongent mais il n'y a pas d'autre alternative.



Comportement sanitaire avant votre stage :

Afin de ne pas mettre en péril votre formation, il vous est fortement recommandé, pendant les 15 jours précédant votre venue en stage, de redoubler de vigilance quant aux contacts possiblement contaminants (sans masque, à moins de 2 mètres, pendant plus de 15min).

FORMULAIRE DE RENSEIGNEMENT COVID-19 POUR LES FORMATIONS



CE FORMULAIRE EST A REMPLIR, VIA LE LIEN WEB QUE VOUS ALLEZ RECEVOIR, 5 JOURS PRECISEMENT AVANT VOTRE RENTREE STAGE, NI AVANT, NI APRES. SI VOUS NE L'ENVOYEZ PAS AU DELAI INDIQUE, VOUS NE SEREZ PAS ADMIS EN STAGE SUR CETTE PERIODE LA.

L'intérêt de ce document est de sécuriser la cohabitation de tous au sein des sites de formation. Nous vous demandons de la remplir 5 jours avant votre venue, afin de nous permettre d'analyser le statut COVID de chaque personne juste avant le début du stage.

Pour respecter au plus près la confidentialité, seuls les personnels médicaux de l'ENSA sont habilités à prendre connaissance du contenu de votre fiche.

Si, dans les 15 jours précédant votre venue, vous avez été :

- cas contact
- testé positif
- symptomatique

Vous devez **IMPERATIVEMENT** contacter le service médical au 06 87 90 48 20, 5 jours avant votre venue en stage (du lundi au vendredi entre 09h et 17h, si nous ne sommes pas joignables, laissez un message et nous vous rappellerons).

COMMENT SE PROTEGER ?

DISTANCIATION SOCIALE

Pour limiter le risque de contagion, restez à plus de deux mètres de distance les uns des autres

Evitez tout regroupement (chambre, pause-café, pause cigarette, déplacements, repas, ascenseurs...).

APPLIQUER LES GESTES BARRIÈRES

Pour votre venue au CNSNMM vous devez vous munir :

- De gel hydro-alcoolique pour votre chambre et vos activités sur le terrain.
- De masques pour circuler dans les bâtiments et pour participer aux activités avec votre groupe.



- Se laver les mains très régulièrement, à l'eau et au savon ou avec du gel hydro-alcoolique.
- Porter un masque jetable chirurgical ou tissu aux normes.
- Se distancier d'au moins 2 mètres de chaque autre personne autour de soi.
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts.
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir.
- Eviter de se toucher le visage.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter.

PORT DU MASQUE

Pour votre stage, le CNSNMM vous demande de prévoir des masques chirurgicaux jetables ou des masques tissus aux normes, en nombre suffisant pour toute la durée de votre stage, à savoir ainsi que du gel hydro-alcoolique.

= 3 masques par jour	Sachant qu'un masque doit être changé toutes les 4 heures
= 21 masques par semaine	

Les masques doivent être portés systématiquement dans tous les espaces clos :
 - dans les salles de cours, y compris quand on est assis

- même lorsqu'une distanciation physique de deux mètres est respectée.

Ref. Guide de rentrée sportive - Ministère des Sports

MASQUE CHIRURGICAL JETABLE	
DURÉE D'EFFICACITÉ	4 heures
ENTRETIEN	A jeter UNIQUEMENT dans les sacs poubelles jaunes prévus à cet effet à la sortie de l'établissement ou auprès de vos formateurs
MASQUE TISSU UNS-1	
DURÉE D'EFFICACITÉ ENTRETIEN	Se référer à la fiche technique du produit. Le stockage du masque usagé est identique au protocole des masques jetables.

COMMENT JETER SON MASQUE ?

Une poubelle pour les masques jetables est à disposition dans le SAS située dans le hall, avant l'entrée du CNSNMM. Sur le terrain, vos formateurs auront à disposition des sacs poubelles pour jeter vos masques.

PROCEDURE GENERALE pour jeter les masques usagés :

1. Jeter le masque dans un sac et fermer le sac
2. Attendre 72h avant de jeter le sac dans la poubelle grise ou marron.

IL NE FAUT SURTOUT PAS JETER LES MASQUES DANS LES BACS JAUNES OU BLEUS DANS LE JURA.

AU CNSNMM : Afin de protéger nos personnels, vous êtes invités à ne pas jeter vos masques usagés dans vos chambres ou dans les poubelles des locaux. MERCI de déposer vos masques dans la poubelle dédiée à cet usage et située dans le sas d'accueil au RDC.

Toute infraction aux règles suivantes peut entraîner un renvoi

Pour les stages externalisés (HORS CNSNMM)
Vous veillerez à vous conformer aux règles et recommandations en vigueur,
imposées par l'hébergeur, sous peine d'exclusion.

CONSIGNES APPLICABLES AU CNSNMM Pendant toute la durée de votre séjour

Veillez à respecter les consignes de distanciation sociale ainsi que **le sens de circulation** mis en place au sein de l'établissement. Des marquages au sol et aux murs ont été disposés pour vous aiguiller. **Le port du masque est obligatoire dans tout l'établissement.** Nous vous rappelons l'importance de restreindre les regroupements au sein de l'établissement, notamment lors des pauses.

ENTRÉE AU CNSNMM en journée :

- L'entrée s'effectue **EXCLUSIVEMENT** par l'entrée principale du bâtiment, au niveau du bureau accueil au rez-de-chaussée, les bureaux du premier et du deuxième étage sont interdits au public.
- Se laver les mains

- Positionner son masque

HALL D'ACCUEIL :

- Une seule personne à la fois pour s'adresser au personnel d'accueil.
- Horaires d'ouverture du bureau accueil : 08h30-12h / 13h30- 16h du lundi au vendredi.
- Privilégiez la requête d'informations par téléphone **03 84 60 78 37** ou par mail : cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr
- Les cartes d'accès à vos hébergements et au bâtiment la nuit seront distribuées à l'accueil.
- Les cartes d'accès sont à rendre à l'accueil avant 9h00 le vendredi.

ENTRÉE AU CNSNMM en soirée ou lorsque la porte principale est fermée :

- L'entrée s'effectue EXCLUSIVEMENT par la porte de la salle de fartage
- Se laver les mains
- Positionner son masque
- Respecter le même sens de circulation qu'en journée.

SENS DE CIRCULATION :

- L'escalier situé à côté de l'entrée est dédié à l'ascension.
- A l'opposé du bâtiment, l'autre escalier est dédié à la descente.
- Vous pourrez traverser le bâtiment dans les étages dans un seul sens.
- Les salles de cours sont également à sens unique.

ACCÈS AUX ÉTAGES :

- L'accès aux ascenseurs est interdit au public valide.
- Veuillez respecter les sens de circulation dans les escaliers.
- Il convient de ne pas faire rouler les bagages équipés de roulettes dans les escaliers.

SORTIE DU CNSNMM :

- Sortie par l'accès livraison au rez-de-chaussée de l'escalier dédié à la descente.
- Se laver les mains.

RESTAURANT :

- Respectez les marquages au sol
- Conservez votre masque jusqu'à ce que vous soyez assis à une table.
- Lavez-vous les mains avant de prendre votre plateau
- Lavez-vous les mains avec le gel hydro alcoolique à demeure, avant et après l'utilisation des distributeurs de boissons chaudes et de jus de fruits.
- Présentez-vous pour récupérer, auprès du personnel de service, fruit et pain, crudités et desserts puis avancez jusqu'au buffet de distribution du plat chaud en respectant les marquages au sol.
- Installez-vous sur un espace disponible sans déplacer la chaise, privilégiez les placements en quinconce et ne pas dépasser un maximum de deux par table.
- A la fin de votre repas, nous vous invitons à débarrasser votre plateau en respectant la distanciation sociale

CHAMBRES :

- Rassemblement dans les chambres INTERDIT.
- Il est très important de respecter l'attribution des chambres.
- Veuillez utiliser le linge de lit à votre disposition et mettre en place taie d'oreiller, drap de dessous et housse de couette.

- Le jour de votre départ, déposez votre carte de chambre dans la boîte située sur le tripode lors du dernier petit déjeuner de votre séjour.

PAVILLON NORDIQUE :

- Rassemblement dans les chambres INTERDIT.
- Il est très important de respecter l'attribution des chambres.
- L'espace convivial doit être uniquement occupé par les personnes logées et le port du masque y est obligatoire.
- Veuillez utiliser le linge de lit à votre disposition et mettre en place taie d'oreiller, drap de dessous et housse de couette.
- Le jour de votre départ, déposez votre carte de chambre dans la boîte située sur le tripode lors du dernier petit déjeuner de votre séjour.

SALLES DE COURS :

- Veillez à respecter la distanciation organisée dans la salle.
- Veillez à respecter le sens de circulation affiché à l'intérieur de la salle.
- Votre place en salle est attribuée pour tous les cours.
- Le port du masque est obligatoire.
- Lavage des mains à l'entrée en salle.
- Pensez à aérer régulièrement l'espace. Au minimum à chaque pause et à la fin de chaque séquence.

SALLES DE REUNION :

- Les salles de réunion sont à réserver à l'avance à l'adresse suivante : cnsnmm@ensm.sports.gouv.fr
- Veillez à respecter la distanciation organisée dans la salle et l'ensemble des consignes affichées.
- Le port du masque est obligatoire dans les salles de réunion
- Lavez-vous les mains à l'entrée en salle.
- Veillez à aérer la salle une fois votre réunion terminée.

POUR SE LAVER LES MAINS :

De nombreux sanitaires équipés de savons et sèche main sans contacts se trouvent dans le bâtiment.

- Rdc ACCUEIL
- Etage 1 vers l'entrée du restaurant,
- Etage 2 SAS d'entrée aux salles de cours
- SAS d'entrée à la salle de musculation

Des distributeurs de gel hydro alcooliques muraux figurent en nombre dans les locaux

- Dans le SAS Accueil au RDC,
- Dans l'espace file d'attente au 1^{er} étage,
- A l'entrée du restaurant
- Dans le restaurant, avant et après utilisation des machines de boissons lors du petit déjeuner
- A la sortie du restaurant, dans le SAS de l'escalier dédié à la descente,
- A l'entrée de chaque salle de cours (SAS Commun). Le distributeur de gel figure au mur entre les 2 sanitaires
- A la sortie des salles de cours au second étage, dans le SAS de l'escalier dédié à la descente
- Sur les paliers de sortie des escaliers montants dans chaque couloir de chambres (étages 3,4,5),
- Sur les paliers de départ des escaliers descendants, dans chaque couloir de chambres (étages 3,4,5),
- Dans la salle de fartage, à l'entrée à gauche au-dessus du radiateur (lorsque vous êtes amenés à entrer en soirée dans le bâtiment et que la porte principale est fermée)
- Dans le SAS de sortie du bâtiment au pied de l'escalier de descente

- Dans le SAS d'accès à la salle de musculation et au gymnase,
- Dans l'entrée du pavillon nordique, avant franchissement des portes,
- Dans l'entrée du pavillon nordique, après franchissement des portes.

Dans le but d'éviter la propagation du virus, les distributeurs de boissons ne fonctionnent pas, la salle de récupération et la salle de convivialité sont actuellement fermées.

EQUIPEMENTS SPORTIFS

STADE NORDIQUE DES TUFFES :

Avant l'arrivée au stade des Tuffes (athlètes ou encadrement) :

- Réservation sur l'adresse mail cnsnmm.hautniveau@ensm.sports.gouv.fr, au minimum 48h avant la demande de créneau. Une confirmation sera envoyée au plus tôt.
- Chaque usager devra prévoir son masque.

Pendant la séance dans le stade (athlètes ou encadrement) :

- Une fois dans le stade, chaque personne devra respecter les gestes barrières et les règles spécifiques au stade.

Règles biathlon et ski de fond (pistes) :

- Un maximum de 15 athlètes sur le pas de tir du bas et 4 sur le pas de tir couvert.
- Les tapis de tir seront désinfectés par les athlètes ou le staff avant utilisation. Des produits seront mis à disposition.
- Désinfection des tablettes de commande des cibles, des produits seront mis à disposition.
- Une distance d'un minimum de 10 m entre chaque athlète doit être respectée sur la piste de ski roue ou de ski de fond.

Règles saut et combiné nordique :

- Les athlètes doivent garder leurs gants pour la montée au téléski.
- Pas d'utilisation commune de radio.
- La distanciation doit être respectée en haut du tremplin et dans les accès de la tour d'élan.
- La distanciation doit être respectée sur la tribune des entraîneurs.

STADE DE CHAUX-NEUVE :

Avant l'arrivée au stade (athlètes ou encadrement) :

- Réservation sur l'adresse mail cnsnmm.hautniveau@ensm.sports.gouv.fr, au minimum 48h avant la demande de créneau. Une confirmation sera envoyée au plus tôt.
- Chaque usager devra prévoir son masque.

Pendant la séance dans le stade (athlètes ou encadrement) :

- Une fois dans le stade, chaque personne devra respecter les gestes barrières et les règles spécifiques au stade.

Règles saut et combiné nordique :

- Les athlètes doivent garder leurs gants pour la montée au téléski.

- Pas d'utilisation commune de radio.
- La distanciation doit être respectée en haut du tremplin et dans les accès de la tour d'élan.
- La distanciation doit être respectée sur la tribune des entraîneurs.
- Les athlètes ne devront pas manipuler des appareils ou équipements qu'ils n'utilisent pas.
- Les horaires devront être respectés.
- Pas de regroupement de personnes dans le stade.

SALLE DE MUSCULATION :

Avant l'arrivée dans la salle (athlètes ou encadrement) :

- Réservation sur l'adresse mail cnsnmm.hautniveau@ensm.sports.gouv.fr, au minimum 48h avant la demande de créneau. Une confirmation sera envoyée au plus tôt.
- Chaque usager devra prévoir son masque et garder ces gants sur les appareils de musculation

Pendant la séance dans la salle (athlètes ou encadrement) :

- En arrivant dans le sas d'entrée, les athlètes devront se laver les mains ou se les désinfecter, les produits seront mis à disposition. Dans le cas d'un lavage, un séchage par air (sans contact) sera installé.
- Les athlètes devront respecter les règles spécifiques à la salle de musculation et les gestes barrières
- Une fois dans la salle, chaque personne devra respecter les 4m² par appareil utilisé.
- Chaque athlète devra désinfecter son appareil avant utilisation.
- Les athlètes ne devront pas manipuler des appareils ou équipements qu'ils n'utilisent pas.
- Les horaires devront être respectés.
- Pas de regroupement de personnes dans la salle.
- Les coachs doivent garder leurs masques