

**olness**   
salle de sport

# PLAN DE RÉOUVERTURE

MESURES SANITAIRES ET DE  
SÉCURITÉ OLNESS

# INTRODUCTION

Le monde est actuellement confronté à une crise sanitaire sans précédent.

Nous tenons à souligner que nous accordons la priorité à la sécurité de nos employés et de nos adhérents.

Vous trouverez dans ce document les différentes mesures prises et les règles à adopter pour qu'Olness rouvre dans les meilleures conditions.

- 1 : Distances de sécurité (p3)
- 2 : Symptômes (p4)
- 3 : Mesures de protection (p5)
- 4 : Procédures de nettoyage (p6)
- 5 : Votre venue au club (p7)
- 6 : Annexe (p8) :
  - le fitness en France (p9 et 10)
  - Activité physique et santé (p11)



# 1. DISTANCE DE SÉCURITÉ

Une distance d'au moins 1 mètre entre les individus réduit considérablement le risque de contamination.

Des zones de 5 m<sup>2</sup> délimiteront l'espace d'entraînement pour une personne.

Une toit amovible viendra recouvrir le patio et ainsi ajoutera une surface supplémentaire permettant d'espacer suffisamment les machines.

**1 zone au sol = 1 personne**

# DISTANCE DE SÉCURITÉ



Nous adhérons aux directives nationales de sécurité et faisons de notre mieux pour vous fournir un environnement sportif sécurisé.

Cela signifie, entre autres, que nous gardons une distance d'au moins 1 mètre entre les personnes et par conséquent, certaines machines ne peuvent pas être utilisées.

Merci pour votre compréhension.



# 2. LES SYMPTÔMES



## CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir



LES  
INFORMATIONS  
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)



### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

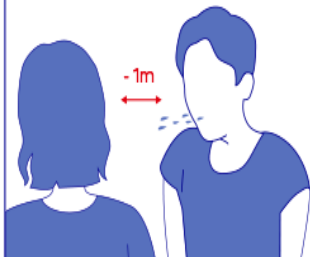


Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

### COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

• Par la projection de gouttelettes

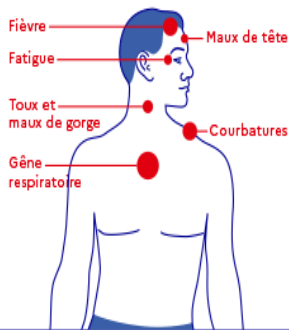
• Face à face pendant au moins 15 minutes



### QUELS SONT LES SIGNES ?

Fièvre  
Fatigue  
Toux et maux de gorge  
Gêne respiratoire

Maux de tête  
Courbatures



### PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

#### STADE 1

Cas importés sur le territoire

→ Objectif

Freiner l'introduction du virus

#### STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

→ Objectif

Limiter la propagation du virus

#### STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

→ Objectif

Limiter les conséquences de la circulation du virus

#### STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

Notre protocole de sécurité prévoit un filtrage des accès et une surveillance de la présence d'éventuels symptômes.

▪ Quiconque tousse ou éternue doit rester chez lui, c'est un message que le gouvernement répète chaque jour. La même règle s'appliquera donc aux salariés et aux adhérents dans les salles de sport.

▪ Notre salle de sport communiquera cette règle très clairement, par exemple lors de la réservation d'une séance ou par voie d'affichage à l'entrée.

▪ Toutes les personnes qui présentent des symptômes devront quitter immédiatement le club pour assurer la sécurité des autres. Nos adhérents seront avertis que toute entrée dans la salle de sport impliquera une acceptation sans réserve de ces consignes de sécurité et qu'ils devront, par conséquent, se soumettre aux instructions du personnel de salle.

### 3. MESURES DE PROTECTION

Sur la base des conseils des experts, les systèmes de ventilation et de climatisation pourraient être allumés ou éteints, en fonction des besoins, des sens de circulation au sein du club seront organisés. Des créneaux temporels réguliers seront également fixés et réservés au nettoyage de la salle.



- Le port du masque au sein du club sera recommandé
- Olness vous offrira aussi l'occasion de se laver les mains chaque fois que nécessaire, avec du savon ou du gel hydro alcoolique.

## 4. PROCÉDURES DE NETTOYAGE

- Le nettoyage sera renforcé par une intervention augmentée de notre prestataire et par le passage répété de notre équipe.
- 1/.Chaque adhérent devra mettre des baskets propres réservées à l'intérieur, en arrivant au club.
- 2/.Chaque adhérent devra se désinfecter les mains après avoir posé ses chaussures.
- 3/.Chaque adhérent devra avant et après leurs séances d'entraînement, désinfecter le matériel qu'il utilise à l'aide de pulvérisateurs mis à disposition.



# 5. Votre venue au club

## Pour tous :

Dans la mesure du possible, venir en tenue de sport (sauf baskets) et changez uniquement vos chaussures aux vestiaires. Des casiers de vestiaires seront supprimés afin de respecter la distanciation.

## Pour les cours collectifs :

Une réservation sera nécessaire pour accéder aux différents cours collectifs puisque le nombre de place dans les salles sera réduit. Nous allons dupliquer les cours afin que vous puissiez vous répartir sur les différents créneaux. Le cours « intensifs » n'auront pas lieu dans l'immédiat . La réservation doit se faire sur le site d'Olness et ensuite dans le menu, choisir l'onglet « réservation ». Pour ceux qui n'ont pas encore de compte, renseignez la fiche pour la création du compte et validez en cliquant sur le lien que vous recevrez par mail (parfois dans les indésirables).

## Pour les « machines » :

Aucune réservation pour l'entraînement sur machines n'est prévue pour l'instant. Le nombre de postes devrait permettre d'accueillir tout le monde. Chacun devra rester dans la zone dédiée à son poste d'entraînement. L'entraînement sous forme de circuit (plusieurs postes en même temps) sera proscrit afin d'éviter les mouvements dans différentes zones. De plus une désinfection avant et après du matériel utilisé sera exigée.

# ANNEXE

- ① 1./ Le fitness en France (p 9 et 10)
- ① 2./ Activité physique et santé (p 11)

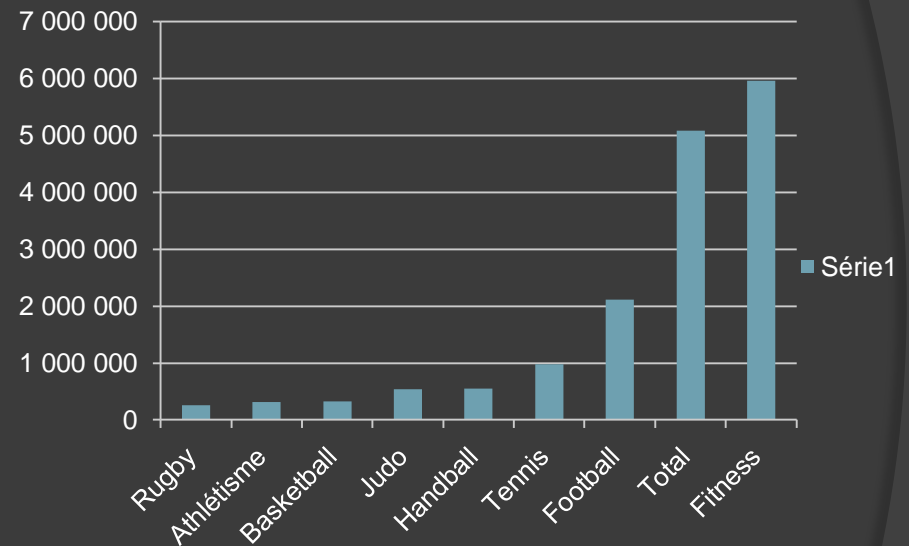


# 1. Le fitness en France

- En 2018, la France ne comptait pas moins de 5,96 millions d'adhérents inscrits dans 4370 salles de sport. Le marché du fitness vit une croissance poussée depuis plus de 10 ans. Ceci montre l'importance du sport dans la vie des français dont les habitudes changent pour être moins sédentaire et plus dynamique.
- Aujourd'hui la pratique sportive a été élevée au rang de traitement médical par nos autorités législatives pour lutter contre certaines maladies. Depuis un décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 il est permis aux médecins généralistes de prescrire des activités physiques adaptées aux patients atteints d'une affection de longue durée. Le Code de la santé publique comporte désormais tout un chapitre sur la «Prescription d'activité physique».
- Par ailleurs, à l'heure où la santé mentale au travail grandement mise à mal est un enjeu sanitaire et social majeur en France, où les français sont plus à l'écoute de leur bien-être, le sport apparaît comme un vecteur de santé psychologique, d'équilibre de vie et d'épanouissement personnel.
- Ce n'est pas un hasard si plus de 60% des français expriment leur bien-être comme motivation principale pour se rendre à la salle de sport.

# Le fitness est le **Premier** sport pratiqué par les français

- Rugby : 258 000
- Athlétisme : 315 000
- Basketball : 325 000
- Judo : 545 000
- Hand : 549 000
- Tennis : 980 000
- Football : 2 109 000
- **Total : 5 081 000**
  
- Fitness : 5 960 000



- Nombre de licenciés 2017 ou 2018 en France. Sources : Statistica, sites des fédérations, étude Deloitte.

# 2. Activité physique et santé

- En améliorant la circulation sanguine, l'exercice physique permet au corps de mieux faire circuler les cellules immunitaires et améliore donc la surveillance immunitaire, qui, en théorie, nous rend plus résistant aux infections et mieux équipé pour faire face à tout agent infectieux.
- L'exercice physique libère également diverses protéines qui peuvent aider à maintenir notre immunité, en particulier les cytokines (origine musculaire). Par exemple, il a été démontré que la cytokine IL-6 dirige les cellules immunitaires vers les zones d'infection, tandis que l'IL-7 peut favoriser la production de nouvelles cellules T via le thymus et l'IL-15 peut aider à maintenir les compartiments périphériques des cellules T et NK. Toutes ces cellules agissent de concert pour augmenter notre résistance aux infections.
- L'exercice est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées qui sont plus sensibles à l'infection d'une manière générale et qui ont également été identifiées comme une population particulièrement vulnérable face à cette épidémie de COVID-19.
- À cet égard, il est extrêmement important que nous essayions de maintenir un niveau d'activité physique recommandé. L'exercice peut, non seulement, avoir un effet positif sur les cellules et les molécules du système immunitaire, mais il est également connu pour contrer les effets négatifs de l'isolement et du confinement qui ont, eux aussi, une influence sur divers aspects de l'immunité. Bien qu'aucune donnée scientifique existe actuellement concernant les effets de la pratique physique sur le COVID-19, il existe des preuves que le sport peut nous protéger de nombreuses autres infections virales, notamment la grippe, le rhinovirus et des virus de l'herpès tels que Epstein-Barr (EBV), Varicellazoster (VZV) et l'herpès-simplex-virus-1 (HSV-1).
- La réactivation virale est un phénomène mondial qui indique que notre système immunitaire est affaibli, ce qui, dans ce contexte, nous semble être en grande partie attribuable aux facteurs de stress associés à l'isolement et au confinement. Cette recherche indique que l'exercice physique, en plus des effets positifs mentionnés sur les cellules et les molécules du système immunitaire, peut-être une contre-mesure efficace pour lutter contre le stress et aider à maintenir la fonction immunitaire, ce qui réduit le risque d'infection.
- Actuellement, le plus grand risque d'infection au COVID-19 est l'exposition. Il est primordial que nous trouvions des façons créatives de faire de l'exercice tout en maintenant une distance sociale et une hygiène adéquate. Bien que la pratique sportive ne nous empêche pas d'être infecté en cas d'exposition, il est probable que le fait de rester actif renforcera notre système immunitaire pour aider à minimiser les effets délétères du virus, diminuer nos symptômes, accélérer notre temps de récupération et réduire la probabilité que nous puissions infecter d'autres personnes avec lesquelles nous entrons en contact. Nous nous attendons à ce qu'un grand nombre de recherches en immunologie nous fournissent des recommandations d'exercices spécifiques en apportant des preuves des bienfaits du sport pour lutter face à cette épidémie.