



Organisation des entraînements du Sport Etude du Centre de la relève du tchoukball genevois à la suite des mesures décidées par le Conseil d'Etat le 23 octobre 2020

Document du 26 octobre 2020

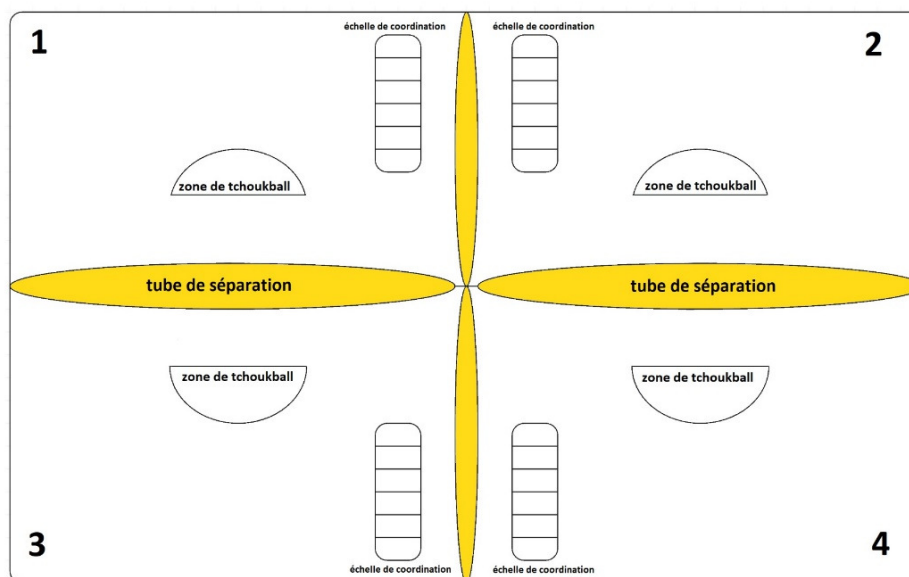
Séparation de l'espace

Mise en place

- La salle de sport est séparée en zones numérotées, les séparations sont faites par des tubes gonflable.
- Chaque zone mesure au minimum 40m². Dans la configuration ci-dessous chaque athlète dispose d'une zone individuelle de 200 m².
- Le matériel de chaque zone est désinfecté avant l'arrivée du prochain athlète.

Matériel

- Tubes de séparation.
- Marquage au sol
- Boite de masques de rechange si nécessaire





Matériel à disposition dans chaque zone

Règles

- Le matériel est désinfecté par l'entraîneur avant l'arrivée du prochain athlète.
- Le matériel est numéroté et continue à être utilisé dans la même zone lors de chaque entraînement, jour après jour.
- Si un ballon passe dans une autre zone, seul l'entraîneur peut remettre ce ballon au bon endroit après l'avoir désinfecté

Matériel

- Cadres de tchoukball
- Ballons numérotés
- Echelles de coordination

Athlètes et entraîneur

Règles

- Les athlètes participent aux entraînements selon un planning établi à l'avance, semaine après semaine (ci-dessous se trouve le planning pour la semaine du 26 au 30 octobre). Dans la mesure du possible, chaque athlète utilise la même zone que la semaine précédente.
- Les athlètes n'ont pas accès à leur zone tant que l'entraîneur n'a pu y désinfecter le matériel.
- Les athlètes portent un masque qui recouvre leur nez et la bouche avant d'entrer dans le centre sportif. Il garde constamment leur masque jusqu'à ce qu'ils arrivent dans leur zone attribuée, ils peuvent retirer leur masque seulement une fois à l'intérieur de leur zone. Ils le remettent pour toute sortie de leur zone.
- L'entraîneur porte le masque lorsqu'il est dans une zone et se désinfecte les mains à chaque transfert de zone.

Chaque jeune athlète dispose de son propre "petit matériel individuel" d'entraînement composé notamment des éléments ci-dessous

- 10 assiettes de démarcation
- 1 élastique de musculation
- 1 corde à sauter
- 1 flacon de gel hydroalcoolique

Planification – semaine du 26 au 30 octobre 2020

Zone	13h30-14h30	14h30-15h30	15h30-16h30	16h30-17h30
1	Noam	Lana	Sébastien	Julie
2	Lars	Robin	Jordy	Rafaela
3	Alistair	Noé	David	Rayen
4	Théo	Declan	Clément	Serena