FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

CONCEPT COVID-19 LËTZEBUERG RUGBY

PROTOCOLE DE SECURITE & SANTE POUR LE DECONFINEMENT GRADUEL DANS LE DOMAINE DU SPORT

Version 3.0 corrigé du 29 mai 2020

Alexandre Benedetti, Directeur Technique National

PREAMBULE – INFORMATION GENERALE COVID-19

La maladie du coronavirus 2019 (COVID-19) est une pandémie mondiale en cours causée par le syndrome respiratoire aigu sévère coronavirus 2 (SRAS-CoV-2). Ce virus semble être hautement infectieux et nous ne disposons pas à l'heure actuelle d'un trainement efficace.

La plupart des personnes infectées (80%) présentent des symptômes bénins, certaines personnes n'en présentent aucun. Parce que c'est un nouveau virus, il y a beaucoup de choses que nous ignorons encore. Cependant, comme pour les autres infections virales, nous savons que de nombreuses personnes infectées sont infectieuses jusqu'à 2 jours avant de présenter des symptômes. Ce qui signifie qu'il est facile de propager cette maladie avant de savoir que vous en êtes atteint.

Alors que la majorité de ceux qui deviennent symptomatiques peuvent être pris en charge à domicile, 15 à 20% des personnes contractant le virus deviennent malades et peuvent nécessiter une hospitalisation. Un petit nombre (5%) nécessitent des soins intensifs, dont certains nécessitent un soutien respiratoire par ventilation. Ces patients sont plus susceptibles d'être des hommes, des personnes âgées (> 60 ans) et avoir des maladies sous-jacentes telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, les maladies pulmonaires chronique ou le diabète.

Le taux de mortalité exact associé à l'infection COVID-19 est inconnu, mais il peut atteindre jusqu'à 1 à 2% dans l'ensemble et est plus élevé dans les groupes vulnérables. COVID-19 restera probablement un virus potentiellement mortel jusqu'à ce qu'un vaccin efficace soit créé, mais il est peu probable que la vaccination soit disponible avant plusieurs mois ou années.

Les jeunes personnes en bonne santé semblent moins susceptibles de développer des symptômes graves sur la base des connaissances actuelles. Cependant, n'importe qui peut propager la maladie en infectant ses proches, ses amis, ses collègues et ses coéquipiers.

Les gouvernements et les autorités sanitaires du monde entier ont instauré des exigences de distanciation sociale, des restrictions sur les rassemblements publics, des mesures d'isolement (quarantaine) et des déplacements limités vers et depuis d'autres pays pour ralentir la propagation de la maladie et permettre aux systèmes de soins de santé de faire face à la demande accrue potentielle associée pour gérer la maladie. La communauté du Rugby a la responsabilité de soutenir ces efforts.

INTRODUCTION

Le 29 Avril 2020, le Ministre des Sports du Grand-Duché de Luxembourg, Dan Kersch, écrivait aux fédérations sportives Luxembourgeoises pour évoquer pour la première fois **« une stratégie globale de déconfinement progressif »** incluant le sport aux côtés de nombreux autres secteurs, précisant et rappelant les valeurs sanitaires et sociales du sport comme n'étant plus à prouver.

Dans le but de ne pas perdre le bénéfice que la gestion de début de crise a permis de dégager, et en essayant de tenir compte des spécificités liées aux différentes disciplines sportives, **il a été demandé à chaque fédération d'élaborer et de proposer un protocole de sécurité et de santé en vue d'une sortie graduelle du confinement dans le domaine de sa discipline sportive**, garantissant le respect des recommandations sanitaires et des mesures de protection, notamment l'application des gestes barrières et le respect des règles de distanciation sociale, voire les mesures d'hygiène communément préconisées.

Bien qu'il apparaisse plus logique que les sports individuels et de plein air, de même que ceux où les participants sont distants de plusieurs mètres, puissent être repris dans leur intégralité plus facilement que les sports pratiqués en salle, les sports collectifs et les sports de contact, **il est néanmoins important et nécessaire qu'un sport tel que le Rugby, à la fois un sport collectif et de contact, puisse progressivement et en toute sécurité sortir du confinement.**

C'est pourquoi la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR) travaille actuellement sur l'élaboration d'un concept pour la sortie du confinement, naturellement accompagné d'un concept de protection pour ses membres et leurs familles. **Ce concept vise à relancer progressivement la pratique de notre sport, tout en respectant les règles édictées par le Ministère de la Santé et du Gouvernement Grand-Ducal, et en garantissant en même temps le bien-être et la sécurité des joueurs tout en maximisant les stratégies de prévention des blessures.**

La reprise de l'activité sportive ne peut pas se faire sans un concept de sortie de confinement approuvé par le Gouvernement. **Cette première version du « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » est centrée sur une reprise graduelle de l'activité à compter du mois de mai 2020 et pour les prochaines semaines / mois de l'année en cours.** Bien entendu, ce concept devra être continuellement adapté et sera l'objet de mise à jour en fonction des règles et des règlements édictés par le Gouvernement.

La Fédération Internationale de notre sport, World Rugby (WR), émet également des directives spécifiques au sport pour le retour au jeu, que la Fédération Luxembourgeoise de Rugby intègrera dans son concept technique.

Notre concept actuel s'applique, dans sa « version 1.0 » aux joueurs adultes du « Pôle Sénior », c'est-à-dire la catégorie sénior homme et femme, ainsi qu'au « Pôle Jeunes », c'est-à-dire les catégories U14, U16 et U18. Pour les joueurs les plus jeunes, le « Pôle Ecole de Rugby (EDR) », c'est-à-dire les catégories U6 jusqu'au U12, le concept est différé et sera adapté en fonction des règles et règlements élaborés par le Gouvernement pour les enfants scolarisés, y compris leurs règlements en matière de sport scolaire. En effet, les projections actuelles, notamment dans le domaine de l'éducation, via la reprise progressive de l'école fixée au 25 mai 2020, enregistre un délai de quinze jours pour les enfants les plus jeunes en comparaison aux lycéens concernés par une reprise fixée au 11 mai 2020.

A noter, **un groupe de sportif particulier au sein de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby, les joueurs et joueuses du Centre de Formation – Lëtzebuerg Rugby Académie – âgés de 12 à 20 ans**, dont une partie de l'effectif est scolarisée au Sportlycée Luxembourg et une autre partie dans les autres établissements scolaires du pays. Nous avons reçu, dès le Mardi 28 Avril 2020, de la part de la direction du Sportlycée, une demande similaire de réflexion pour la mise en place d'une procédure de déconfinement graduel pour les athlètes des Centres de Formation scolarisés au Sportlycée.

Des activités spécifiques ont été mise en place pendant la période de confinement. Ces dernières sont pour le moment maintenues en attendant le retour progressif de nos sportifs à l'école qui constituera un élément clés quant aux évolutions à apporter à notre concept de reprise graduelle de la pratique sportive avec ce groupe particulier.

Pour la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR), établir un concept de déconfinement graduel pour la reprise de l'activité sportive Rugby c'est définir les règles et propositions communes pour l'ensemble des licenciés clubs comme catégorisés ci-dessus (« pôles »), à l'exception des Ecoles de Rugby, ainsi que pour nos athlètes membres du Centre de Formation – Lëtzebuerg Rugby Académie.

Plus spécifiquement concernant les Ecoles de Rugby, nous choisissons de patienter au moins jusqu'au 25 mai 2020, date de reprise des écoles, pour formuler nos éventuelles recommandations. La tendance actuelle penche pour une reprise d'activité différée au mois de septembre 2020, ces catégories d'âge (U6 à U12) ayant plus de difficulté à appliquer les mesures barrières et celles de distanciation.

Veuillez noter que ce document reflète les informations et les recherches recueillies lors de sa diffusion. La pandémie de COVID-19 et les réponses de la communauté de la santé publique et des gouvernements face à cette situation restent fluides, les données et les recommandations changeront, ce document sera donc mis à jour pour refléter ce processus.

Lors de la conférence de presse du 8 mai 2020, le Ministre des Sports, Dan Kersch, annonçait la possibilité d'une reprise des activités sportives en plein air, sans contact physique, non compétitives et sans public a été annoncée à partir du 11 mai 2020, sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire, à l'exception des douches et vestiaires qui resteront fermées.

Les activités sportives en plein air comportent, outre les sports typiquement « outdoor », tout sport dont la pratique à l'extérieur est possible, même sous une forme légèrement altérée par rapport à la discipline d'origine. **Ceci vaut également pour les sports pour lesquels l'absence de contact semble difficile, voire impossible.** Pour ces cas, et pour permettre quand même une reprise de l'activité sportive, des formes alternatives d'entrainement doivent être préconisées.

Une liste détaille d'activités de sport de plein air autorisées dans le contexte COVID-19 est jointe en annexe au présent document (Annexe 14).

La pratique des activités sportives en plein air est soumise au respect des conditions de sécurité, de distanciation et d'hygiène appropriées et les recommandations et restrictions actuellement en vigueur et publiées par le gouvernement restent d'application. Pour les activités sportives effectuées dans le cadre d'une fédération sportive ou d'un club sportif, des distances interpersonnelles et d'autres précautions adaptées à chaque discipline respective doivent être respectées en complément aux mesures précitées.

Vous pouvez retrouver un aperçu des règles générales à respecter pour toute activité sportive de plein air, voire pour les activités sportives qui se déroulent dans le cadre d'une fédération sportive agréée ou d'un club de sport affilié (Annexe 16).

Le Ministère des Sports, ensemble avec le COSL et des représentants de la Société Luxembourgeoise de la Médecine du Sport, est en train d'analyser et d'adapter les différents protocoles de sécurité et de santé, établis par les fédérations sportives.

Après validation, le concept « COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » sera transmis aux clubs et au grand public pour son application dans le cadre de la reprise des activités Rugby. Les protocoles validés seront également publiés sur le site web www.sports.lu du Ministère des Sports.

Conformément aux dispositions du règlement grand-ducal du 6 mai 2020 portant modification du règlement grand-ducal modifié du 18 mars 2020 portant introduction d'une série de mesures dans le cadre de la lutte contre le COVID-19, **les activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public sont autorisées à partir du 11 mai 2020 sous réserves de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire**. (Cf. Règlement grand-ducal http://www.legilux.lu/eli/etat/leg/rgd/2020/05/06/a363/jo).

Enfin, il faut préciser que cette reprise ne constitue en aucun cas une obligation et que tout un chacun peut décider de reprendre ou non l'activité telle que recommandée.

1. Evaluation des risques, triage et hygiène

Tout au long des différentes phases de déconfinement, les règles proposées ci-dessous restent toujours en vigueur :

- **Hygiène :**
  - ☑ Les joueurs doivent se laver les mains ou se désinfecter les mains avant et après chaque séance d'entrainement ou de compétition, éviter de se toucher le visage et doivent tousser ou éternuer dans leur coude.
  - ☑ Chaque joueur doit apporter sa propre bouteille d'eau, étiquetée à son nom
  - ☑ Ils sont encouragés à suivre strictement les règles d'hygiène de la fédération et à respecter les recommandations en matière de santé, de prévention et les recommandations générales.
- **Auto-évaluation :** avant de se rendre à sa séance d'entrainement ou de compétition, chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé en se posant la question ci-après : « Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ? »
  - ☑ Symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) ***OU*** Fièvre supérieure à 38 degrés ***OU*** Perte soudaine de l'odorat ou du goût
  - ☑ Si « OUI » : ne pas aller à l'entrainement / à la compétition et suivre les conseils des autorités sanitaires locales
  - ☑ Chaque joueur doit informer son entraineur si la réponse à la question ci-dessus est « OUI »
  - ☑ Chaque club a la responsabilité de s'assurer que cette information soit fournie par ses joueurs et que le reste du groupe soit informé si un joueur présente de tels symptômes
  - ☑ Un joueur ne peut pas aller à l'entrainement s'il présente l'un des symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiqué comme ayant la maladie COVID-19
- **Suivi des présences :** à chaque séance d'entrainement / compétition, le club doit organiser le suivi d'assiduité et garder une trace du nom, prénom, adresse électronique et numéro de téléphone de chaque personne présente à la séance d'entrainement.
- **Sécurité des joueurs :** comme toujours en ce qui concerne la pratique sportive du Rugby, la sécurité des pratiquants doit rester la priorité de chaque activité, que ce soit à l'entrainement ou en compétition. Cette règle revêt une importance toute particulière à l'heure actuelle, car la prévention des blessures ne sert pas seulement à maintenir les joueurs en bonne santé, mais aussi à éviter de surcharger notre système de soins de santé d'urgence.

2. Transport aller-retour

Le Luxembourg étant un petit pays d'une part, et l'offre de pratique Rugby pour les catégories d'âge des « Pôles Jeunes et Séniors » étant regroupée autour de Luxembourg ville d'autre part, il convient de prendre en considération les modalités de transport de nos pratiquants. Elles sont très hétérogènes et partagées entre transports publics et transports privés.

C'est pourquoi l'ensemble des joueurs s'entrainant dans ou près de la ville où ils résident, sont encouragés à aller s'entrainer à vélo lorsqu'ils peuvent éviter de prendre leur voiture.

Ceux qui utiliseront les transports publics sont priez de respecter scrupuleusement les recommandations communiquées par le Ministère de la Mobilité ainsi que toutes les mesures de protection et de prévention pour la santé de tous. Le port du masque y sera notamment obligatoire, et pour plus de précisions, vous pouvez cliquer sur le lien ci-après https://transports.public.lu/fr/actualites/2020/03-mars-covid-19-transports-modifications-mesures-coronavirus.html.

Avec les mesures de distanciation sociale actuellement en vigueur, le co-voiturage pour se rendre à l'entrainement est interdit.

Si nécessaire, les horaires et la durée des entrainements seront adaptées.

3. Infrastructures

Au Luxembourg, le Rugby est pratiqué majoritairement sur des terrains en herbe, à l'exception du Complexe Boy Konen Cessange. Pour précision, ce dernier - le complexe Boy Konen Cessange - est une infrastructure utilisée conjointement par deux clubs affiliés à la FLR, et il constitue également le lieu principal d'entrainement du Centre de Formation – Lëtzebuerg Rugby Académie.

Nos infrastructures sont à la fois des terrains spécifiquement dédiés à la pratique du Rugby (Cessange et Walferdange) **et des terrains partagés avec d'autres activités sportives** telles que le Gaélique Football (Weimerskirch), Football Américain et Athlétisme (Dudelange) ou Football (Bridel / Kopstal).

A noter l'utilisation plus ponctuelle d'autres infrastructures telles que les installations sportives de l'Institut National des Sports (INS) pour les entrainements de notre équipe nationale séniors hommes ou encore le terrain synthétique du Stade Prince Henri à Walferdange pour les entrainements d'une partie de l'Ecole de Rugby du club local.

Enfin, il faut aussi préciser la pratique à l'intérieur – en gymnase – normalement exclusivement dédiée à la phase hivernale pour certains de nos clubs, concernant les infrastructures telles que : gymnase du Lycée Michel Lucius Luxembourg, gymnase de l'école Sainte Sophie Luxembourg, Hall sportif Bridel.

C**es terrains appartiennent aux municipalités locales qui les mettent à la disposition des clubs de Rugby Luxembourgeois dans le cadre d'accord de partenariat spécifique**. Chaque club de Rugby dispose d'un planning annuel d'utilisation pour des créneaux horaires définis à l'avance (généralement en début de saison). La municipalité ou le service des sports est normalement chargée de la gestion, l'entretien et du nettoyage des structures. Tous les clubs de Rugby sont tenus de coopérer étroitement avec les autorités sportives locales et les municipalités en ce qui concerne la réouverture et l'utilisation des installations sportives, ainsi que le respect de toutes les règles d'hygiène mises en place par l'autorité sportive locale pour les infrastructures spécifiques qu'ils utilisent.

A noter que la ville de Luxembourg a décidé de fermer l'accès à toutes les installations sportives très rapidement avec la mise en place du confinement, et que cette mesure est toujours en vigueur actuellement jusqu'à priori la date du 31 juillet 2020 (dernière communication connue a cet effet).

Il est présumé que, pour la mise en place d'un protocole de sécurité et santé pour le déconfinement graduel dans le domaine du sport et pour ce qui nous concerne plus particulièrement, du Rugby, chaque club pourra disposer de l'utilisation de son terrain afin d'y organiser les entrainements / compétitions adaptées tels que préconisés dans ce document.

Il est difficilement envisageable d'organiser un retour à l'activité sans pouvoir garantir l'usage d'un espace de pratique clairement identifié et strictement réservé aux groupes de sportifs ciblés, c'est-à-dire les joueurs et joueuses licenciés dans un club de Rugby affiliés à la Fédération Luxembourgeoise de Rugby.

A ce titre, nous préconisons qu'au cours de la première phase de déconfinement, les vestiaires, les douches, les installations de restauration ou les buvettes / BBQ normalement fournis par les installations sportives resteront fermés. Les joueurs sont tenus de venir à l'entrainement déjà en tenue d'entrainement, d'apporter et de changer de vêtements, et de se doucher après l'entrainement à leur domicile. D'autre part, ils sont tenus d'apporter tous les aliments et boissons avec eux et de les garder séparés et toujours bien marqués à leur nom.

Aucune rencontre sociale organisée ou spontanée ne doit avoir lieu, en dehors des séquences d'entrainement. Si possible, des points de distribution de gel hydroalcoolique et de papier jetable avec des poubelles doivent être mis en place.

À la suite de la conférence de presse du Ministre en date du 8 mai 2020, nous sommes dans l'attente de la prise de décision de chaque commune hébergeant un club de rugby quant à la réouverture des installations sportives. La FLR demande à ses clubs de bien vouloir lui transmettre une lettre officielle de la commune concernant la réouverture des installations sportives.

4. Informations et Règles logistiques pour les joueurs, entraineurs et le personnel

Dans ce paragraphe nous reprenons les recommandations de la Fédération Internationale – World Rugby (WR) – en matière de proposition de règles logistiques pour les joueurs, entraineurs et le personnel. Ces recommandations étant directement adapté à notre contexte local au Grand-Duché de Luxembourg.

Jusqu'à ce qu'un vaccin soit développé pour le COVID-19, l'environnement ou le cadre dans lesquels évolueront les équipes seront très différents. Toute personne impliquée dans une équipe ou un match de rugby aura la responsabilité d'empêcher la propagation du COVID-19.

L'hygiène personnelle, l'auto-isolement avec symptômes, la distanciation sociale, le nombre de groupe et la limitation des déplacements sont les moyens les plus efficaces de prévention de la propagation.

Dans l'environnement d'une équipe, vous devrez être encore plus prudent pour éviter l'exposition et la propagation. Ci-dessous, vous trouverez l'ensemble de vos responsabilités qui resteront pertinentes jusqu'à ce qu'un vaccin soit développé.

Vos 10 règles logistiques pour une gestion du COVID-19 sont les suivantes :

- **Education – se familiariser avec les mesures mises en œuvre par votre club / fédération**
  - ☑ Ce document est supporté par un module en ligne, sur le site web https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses, que vous devrez compléter pour votre club
  - ☑ Dans l'intérêt de votre propre sécurité et de celle de vos collègues, vous devriez suivre ces directives ;
  - ☑ Une fois terminé, vous pouvez télécharger la confirmation (certificat de réussite et la présenter à votre club.
- **Dépistage quotidien – jusqu'à nouvel ordre, vous devriez :**
  - ☑ Remplir un questionnaire COVID-19 sur les symptômes avant de quitter la maison (annexe 11).

Cela vous obligera à identifier si vous avez eu une température élevée ou de la fièvre pendant la nuit ou si vous avez développé une toux, un essoufflement, un mal de gorge ou si vous vous sentez mal. Dans ce cas, vous devez rester à la maison, contactez votre médecin traitant ;

- ☑ Vérifier votre température avant d'entrer dans le lieu d'entrainement. Si votre température est supérieure à 37,5°C, vous serez renvoyé à la maison et conseillé de contacter votre médecin traitant.

Respecter les règles d'hygiène :

- ☑ Un lavage des mains plus fréquent, une désinfection régulière des zones et des surfaces fortement utilisées et l'utilisation de gants peuvent réduire le risque d'infection. Dans certaines situations, comme à la salle de gym ou pendant les réunions, l'utilisation de masques doit être envisagée ;
- ☑ A la maison vous devez également désinfecter ou vous laver les mains avec du savon (ou utiliser un désinfectant pour les mains) chaque fois que vous rentrez et sortez de chez vous ;
- ☑ Evitez de toucher les surfaces à contact élevé telles que poignées de porte, claviers d'ordinateur public, … etc. ;
- ☑ Utilisez des désinfectants pour les mains qui devraient être disponibles à l'entrée et dans toutes les salles de votre club ;
- ☑ Evitez de cracher ;
- ☑ Utilisez le creux de votre coude ou un mouchoir (jetez toujours les mouchoirs usagés) lorsque vous toussez ou éternuez ;
- ☑ Ne partagez pas les bouteilles d'eau et n'utilisez pas les bouteilles d'eau de l'équipe ;
- ☑ N'utilisez pas de suppléments nutritionnels partagés en commun

Respecter les règles de distanciation sociale (bureau, salle de gym, salle médicale / terrain d'entrainement – en cas d'entrainement sans contact) :

- ☑ Une distance d'au moins deux mètres entre les personnes présentes, contribue à réduire considérablement la probabilité de transmission du virus. En raison du mouvement impliqué dans le sport, la distance doit être maintenue à une distance aussi grande que possible ;
- ☑ Les bureaux, salles de sport et salles médicales devraient être aménagés de manière à faciliter une séparation d'au moins deux mètres entre les individus. La dispersion des gouttelettes respiratoires est facilitée par la ventilation. Dans la mesure du possible, toutes les zones communes doivent être bien ventilées.

Réduire au minimum les contacts corporels :

Il faut éviter complètement de serrer la main, taper dans les mains, enlacer, applaudir… en groupe. Jusqu'à ce que les mesures PST soient réduites, le contact physique (y compris les matches de compétition) doit être évité, donc initialement, seul un entrainement individuel peut avoir lieu.

Se changer et se doucher à la maison :

L'utilisation des vestiaires et des douches dans les salles de sport et les clubs sportifs doit être suspendue jusqu'à nouvel ordre.

Suspension temporaire du covoiturage :

Pendant que des mesures de distanciation sociale sont en place, le covoiturage pour l'entrainement et les compétitions doit être évité – à moins de voyager avec un colocataire.

L'utilisation de minibus est également inadaptée. Votre club devra appliquer les politiques spécifiques pour se rendre aux matches lorsque la compétition reprendra.

- **Ne pas organiser d'évènements tels qu'assemblées générales et célébrations :**

  ☑ Afin de respecter les règles de distanciation, aucun évènement social ne doit être organisé ;
  ☑ Pendant la mise en place des règles de distanciation sociale, les réunions d'équipe doivent se tenir à l'extérieur ou dans des espaces qui permettent 1 personne par 4m² ;
  ☑ D'autres options incluent des systèmes de réunion numériques / en ligne

- **Réduire la taille des groupes à l'entrainement :**

Pendant la mise en place des règles de distanciation sociale et la restriction des rassemblements publics, les équipes devront s'entrainer en petits groupes dans le respect des mesures gouvernementales en place à ce moment (par exemple groupes de <5, <10, <50 …).

Lorsque les petits groupes s'entrainent, les séances doivent être échelonnées sans chevauchement entre les groupes. Des groupes réduits limitent le risque d'infection, et si une infection se produit, le nombre de personnes qui doivent potentiellement être mises en quarantaine est limité.

- **Dans la mesure du possible, les activités en plein air sont plus sûres :**

Les sports et l'exercice en plein air facilitent le respect des règles de distanciation et réduisent le risque d'infection par l'échange permanent d'air.

Si vous avez des questions après avoir lu ce document, demandez des précisions. Votre club / fédération dispose peut-être d'un Référent COVID619 désigné ou un professionnel de la santé qualifié qui peut vous aider. Si ces informations ne sont pas disponibles, l'autorité de santé publique locale peut être en mesure de fournir les informations dont vous avez besoin. Il est important que vous compreniez tous les risques associés au retour au Rugby. Votre club appliquera plusieurs mesures de sécurité dans ses installations pour faciliter ce processus.

5. Organisations de l'entrainement et des compétitions

Notre stratégie de reprise de l'entrainement et de la compétition de Rugby est conçue pour être déployée en 6 phases pouvant se résumer comme ci-dessous :

- **Phase 1 :** entrainement par petit groupe (< 10 personnes) – aucun contact + aucune coopération
- **Phase 2 :** entrainement par groupe (de 10 à 20 personnes) – aucun contact mais début de coopération pour jeu de passe au pied ou à la main
- **Phase 3 :** entrainement d'équipe (< 30 personnes) – contact léger autorisé (jeu à toucher) + coopération autorisée (passe à la main et au pied)
- **Phase 4 :** entrainement d'équipe (de 30 à 50 personnes) – contacts réels avec opposition d'entrainement + coopération autorisée
- **Phase 5 :** entrainement d'équipe (> 50 personnes) – contacts réels + préparation à la reprise des championnats
- **Phase 6 :** reprise de la compétition (< 250 personnes)

Chaque nouvelle phase ne peut être atteinte qu'en parfaite corrélation entre les mesures appliquées dans le cadre de la pratique sportive et celles préconisées et mises en place par les organismes de santé pour le reste de la population.

Chaque phase dépend également des décisions individuelles des communes de rouvrir leurs installations sportives et de mettre en œuvres les nouvelles règles. De même il appartient à chaque club la libre décision de la reprise de ses activités ou non, mais dans le cadre d'une reprise il devra se conformer aux recommandations effectuées dans le présent document (et éventuelle mise à jour).

Enfin, il est recommandé aux clubs d'organiser et de mettre en place via leur site internet et/ou leurs réseaux sociaux propres la communication relative à l'organisation des entrainements, le suivi et l'information à distance.

L'obtention du WR Passeport « COVID-19 » en ligne sur le site web de la Fédération Internationale dans la rubrique « Santé du Joueur (Player Welfare) » peut constituer également un bon point de départ pour toute personne, joueur, entraineur ou administrateur de club, dans la phase 1 de reprise graduelle de l'activité Rugby. (Lien direct en cliquant ci-après https://playerwelfare.worldrugby.org/?language=EN)

La Fédération Luxembourgeoise de Rugby encourage l'ensemble de ses acteurs à s'éduquer par le biais de cette formation en ligne en premier lieu avant de reprendre l'activité terrain. Deux cours sont actuellement en ligne :

- **COVID-19 – Test de sensibilisation au retour au jeu pour les entraineurs et les joueurs** https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=37
- **COVID-19 – Test de sensibilisation au retour au jeu pour les administrateurs** https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=38

Ainsi, pour éviter les dispersions et incompréhensions potentielles, nous souhaitons rester concentré uniquement sur la phase 1 pour le moment en insistant sur l'ensemble des mesures et recommandations afférentes. C'est pourquoi seul le détail de la « Phase 1 » sera présentée ci-dessous.

Une mise à jour, avec la « Phase 2 » sera publiée dès le feu vert du ministère, et ainsi de suite pour chacune des phases suivantes jusqu'à un retour à une activité normale.

6. Personnes de contact et responsabilités

Chaque joueur, entraineur, parent et administrateur de club doit prendre ses responsabilités en jouant son rôle dans la mise en œuvre de ce concept et en se montrant solidaire pour assurer la santé et la sécurité de toutes les personnes concernées.

Chaque club doit désigner un responsable de chaque séance d'entrainement (généralement un entraineur ou un dirigeant d'équipe, le « manager ») qui aura pour tâche de tenir la liste des présences, de superviser les séances d'entrainement et le respect des contraintes particulières dictées par la situation de crise sanitaire actuelle.

La Fédération Luxembourgeoise préconise la nomination d'un « COVID-19 Manageur » qui sera charger de la communication à l'intérieur du club pour toutes les catégories mais aussi pour assurer un contact de proximité club – fédération.

Il devra notamment, à titre d'exemple, pour son propre club :

- Définir le plan de circulation et les points d'hygiène
- Faire vérifier par l'entraineur que toutes les préconisations sont respectées à chaque entrainement
- Faire tenir à jour par l'entraineur le listing de chaque groupe d'entrainement

Veuillez noter que toutes les activités sont facultatives, et qu'aucun club et/ou joueur n'est obligé de reprendre l'entrainement et de jouer s'il ne se sent pas prêt à le faire.

Nous sommes convaincus que nous pouvons tous prendre nos propres responsabilités et travailler ensemble à la mise en œuvre de ce concept, afin de créer un environnement plaisant, sûr et sain pour tous nos participants.

7. Chronologie COVID-19 Luxembourg Rugby

La flèche du temps ci-dessous a été réalisé pour nous permettre de suivre l'évolution de la crise et ses effets sur notre sport au niveau local.

Voir ce qui s'est passé jusqu'à présent et mesures ont été prises.

7 Mars 2020 – Match Amical U16 & U18 LUX vs ASUB à Waterloo

11 Mars 2020 – L'ASUB informe la FLR sur 1 cas de Covid-19 chez leur U18
Prise de contact auprès du service Covid-19 Luxembourg

12 Mars 2020 – FLR suspens toutes ses activités sportives impliquant ses licenciés sur et en dehors du territoire national jusqu'à nouvel ordre

16 Mars 2020 – Mesures de confinement prononcées par le Gouvernement + Fermeture des écoles #StayAtHome

16 Mars 2020 – FLR décide de reporté la tenue de son AGM à une date ultérieure + Fermeture des espaces sportifs et culturels au Luxembourg

25 Mars 2020 – Rugby Europe étend la suspension de toutes ses compétitions: LET vs LUX + LUX vs HON sont annulés

7 Avril 2020 – Gouvernement prolonge la suspension des activités dans les secteurs scolaires et éducatif jusqu'au 3 mai 2020

8 Avril 2020 – Annulation du championnat RE U18 7s Trophy (16 nations européennes) prévu les 13 & 14 Juillet 2020 au Josy Barthel Luxembourg

25 Avril 2020 – Autorisation de reprise de la pratique sportive pour les sportifs de Haut Niveau au Centre Sportif D'Coque

29 Avril 2020 – Ministère des Sports Luxembourgeois sollicite les fédérations sportives pour l'élaboration d'un concept de déconfinement graduel dans le domaine du sport

7 Mai 2020 – FLR soumet son « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » à l'évaluation du Ministère des Sports et Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 1	
Durée	**Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Avant de reprendre l'entrainement en club à la suite du confinement, chaque joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre à la série de questions suivantes : - **Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) *ou* fièvre supérieure à 38 degrés *ou* perte soudaine de l'odorat ou du gout ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, suivez les instructions des autorités sanitaires locales https://gouvernement.lu/fr/dossiers.gouv_msan%2Bfr%2Bdossiers%2B2020%2Bcorona-virus.html ☑ NON => Question suivante - **Ai-je actuellement le COVID-19 ou l'ai-je eu au cours des deux derniers mois, à ma connaissance ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, demandez à votre médecin si et quand vous pouvez commencer ☑ NON => Question suivante - **Ai-je des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, demandez à votre médecin si et quand vous pouvez commencer ☑ NON => OK, vous pouvez reprendre l'entrainement à partir de la phase 1
Principe	Le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 ont mis en place les recommandations temporaires suivantes, valables à partir du 29 avril 2020 : https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/direction-sante/000-covid-19/recommandations-sanitaires-temporaires/index.html - **Nombre de personnes :** moins de 10 personnes peuvent être réuni en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** une distance de 2 mètres doit être observée en permanence entre chaque individu, si cette dernière ne peut être respectée, le port d'un masque ou tout autre dispositif permettant de recouvrir efficacement le nez et la bouche est obligatoire - **Respect des gestes barrières :** se laver régulièrement et correctement les mains, tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle munie d'un couvercle, saluer sans se serrer la main ou faire la bise, éviter autant que possible de se toucher le visage avec les mains, utiliser régulièrement une solution hydroalcoolique, ne pas partager de matériel ou d'équipements Il a été préconisé d'ajouter une « marge de sécurité » supplémentaire en matière de pratique sportive.
Pratique Générale	**Séance d'entrainement en petits groupes**, 10 personnes maximum. **Pas de contact**, garder une distance de 2 mètres minimum entre les individus et garder une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète. **Essayer d'avoir toujours les mêmes groupes d'entrainement** (toujours les mêmes personnes), et éviter les mélanges entre groupe pour éviter la contagion. L'intensité et la durée des sessions doivent être modérées : maximum 60 minutes, moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale (Cf. Schéma sur les conseils d'entrainement COVID-19).
Activité Spécifique	Préparation physique générale, Force, Pliométrie, Préparation aérobie, Travail neuro-musculaire, Motricité, Travail technique (ateliers de compétences), Travail tactique, Travail du jeu au pied individuel Exercices relatifs à ces compétences, en respectant toujours la règles des 2 mètres de distanciation. **Aucune passe de ballon entre deux ou plusieurs joueurs, chaque joueur a son propre ballon**. Si les directives sanitaires nationales autorisent dans un futur la manipulation des ballons de rugby d'un joueur à l'autre, les activités suivantes pourront être ajoutées : jeu de passes, travail du lancer en touche, exercices relatifs à ces compétences
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 1 personne du groupe d'entrainement est diagnostiquée comme ayant contracté le COVID-19, tout son groupe d'entrainement doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté le COVID-19.** L'isolement doit être maintenu pendant 14 jours. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 2	
Durée	**Début Phase 2 après accord du Ministère** **Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Le joueur continue d'effectuer l'auto-évaluation quotidienne de santé avant de prendre part à l'entrainement (telle que décrite en phase 1) en répondant à la question ci-dessous : - **Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) *ou* fièvre supérieure à 38 degrés *ou* perte soudaine de l'odorat ou du gout ?** ☑ NON => OK, vous pouvez aller à l'entrainement
Principe	En accord avec le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 : - **Nombre de personnes :** la phase 2 ne pourra débuter uniquement qu'après que le gouvernement Luxembourgeois aura assoupli les règles relatives au nombre de personne pouvant se rassembler, passant de moins de 10 personnes à moins de 20 personnes pouvant être réuni en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** une distance de 2 mètres doit être observée en permanence entre chaque individu, si cette dernière ne peut être respectée, le port d'un masque ou tout autre dispositif permettant de recouvrir efficacement le nez et la bouche est obligatoire La prolongation du **Respect des gestes barrières** (telles que précisés en phase 1) constitue une garantie supplémentaire non négligeable.
Pratique Générale	**Séance d'entrainement en groupe (de nombre plus important)**, 10 à 20 personnes maximum en fonction des règles du gouvernement. **Pas de contact**, garder une distance de 2 mètres minimum entre les individus et garder une distance de 5 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète. **Stabiliser les groupes d'entrainement** en limitant les permutations d'un groupe à l'autre. L'intensité et la durée des sessions peuvent varier entre 60 et 80 minutes, maintenir des activités de moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale (Cf. Schéma sur les conseils d'entrainement COVID-19).
Activité Spécifique	Préparation physique, Force, + toutes les activités déjà citées en phase 1 Passes, Coups de pied, Lancers en touche Jeu sans opposition, Jeu de ligne et Jeu impliquant des groupes plus importants (**sans contact**) Exercices relatifs à ces compétences, en respectant toujours la règles des 2 mètres de distanciation. + Port du masque et/ou gants en fonction des préconisations concernant les activités de coopération.
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 2 personnes du groupe d'entrainement sont diagnostiquées comme ayant contracté le COVID-19, tout le groupe d'entrainement doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté le COVID-19.** L'isolement doit être maintenu pendant 14 jours. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement. **Délai d'isolement définis et appliqués conformément aux mesures préconisées par le gouvernement*

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire du pays, certaines règles pourront être aménagées pour être durcis ou assouplis. La durée de la phase 2 pourra être rallongée en cas de besoin dans le but de toujours garantir la santé et la sécurité des pratiquants ainsi que de leurs proches.

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 3	
Durée	**Début Phase 3 après accord du Ministère** **Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Le joueur conserve sa routine d'auto-évaluation quotidienne de santé avant de prendre part à l'entrainement (telle que décrite en phase 1) ce qui permet de limiter le risque de contamination en répondant à la question ci-dessous : - **Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) *ou* fièvre supérieure à 38 degrés *ou* perte soudaine de l'odorat ou du gout ?** ☑ NON => OK, vous pouvez aller à l'entrainement
Principe	En accord avec le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 : - **Nombre de personnes :** la phase 3 ne pourra débuter uniquement qu'après que le gouvernement Luxembourgeois aura autorisé le regroupement de 30 personnes pouvant se rassembler en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** la phase 3 pourra être lancée une fois que les règles de distanciation sociale auront été assouplies par le gouvernement et que certains contacts corporels seront autorisés (tels que les contacts autorisés dans la pratique du football, basket-ball ou handball par exemple) Le **Respect des gestes barrières** et certaines mesures d'hygiène devenues routinière constituent une voie de développement et des habitudes nouvelles.
Pratique Générale	**Séance d'entrainement pour l'ensemble de l'équipe** en fonction des règles préconisées par le gouvernement. **Contact léger autorisé**
Activité Spécifique	Préparation physique, Force, + toutes les activités déjà citées en phase 1 et 2 Passes, Coups de pied, Lancers en touche Exercice avec une opposition légère (**sans plaquage**) Jeu de ligne (avants et arrières) avec une opposition légère (**sans plaquage**) Travail des phases ordonnées (Mêlée et Touche) et phases de fixations (Maul, Ruck) non autorisé **Rugby à toucher en collectif total**
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté le COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement.** **Si un test peut exclure qu'elles aient contracté le COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entrainement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant 14 jours.** Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement. **Délai d'isolement définis et appliqués conformément aux mesures préconisées par le gouvernement*

Les règles misent en place ainsi que la durée de la phase 3 pourront être rallongée en fonction de l'évolution de la situation sanitaire du pays.

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 4	
Durée	**Début Phase 4 après accord du Ministère** **Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Le joueur conserve sa routine d'auto-évaluation quotidienne de santé avant de prendre part à l'entrainement (telle que décrite en phase 1) ce qui permet de limiter le risque de contamination en répondant à la question ci-dessous : - **Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) *ou* fièvre supérieure à 38 degrés *ou* perte soudaine de l'odorat ou du gout ?** ☑ NON => OK, vous pouvez aller à l'entrainement
Principe	En accord avec le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 : - **Nombre de personnes :** la phase 4 pourra débuter lorsque le gouvernement Luxembourgeois aura autorisé le regroupement de 30 à 50 personnes pouvant se rassembler en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** la phase 4 pourra être lancée une fois que les règles de distanciation sociale auront été assouplies par le gouvernement et que les contacts corporels entre les personnes seront autorisés L'automatisation de certains gestes barrières et certaines mesures d'hygiène ont contribué à l'évolution des mentalités. De nouvelles habitudes sont mises en place.
Pratique Générale	Séance d'entrainement pour l'ensemble de l'équipe, **préparation des contacts réels pour la mise en place d'opposition** dans le cadre des entrainements. **Contact 100% autorisé**
Activité Spécifique	Préparation physique, Force, + toutes les activités déjà citées en phase 1 à 3 Travail de manipulation et transmission (passes), Coups de pied et réception, Lancers en touche Exercice avec une opposition complète (**plaquage autorisé**) **Travail des phases ordonnées** (Mêlée et Touche) avec une opposition totale Travail des phases de fixation (Maul et Ruck) avec une opposition totale **Entrainement en collectif total sans restriction des contacts**
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté le COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement.** **Si un test peut exclure qu'elles aient contracté le COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entrainement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant 14 jours.** Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement. **Délai d'isolement définis et appliqués conformément aux mesures préconisées par le gouvernement*

Comme pour les phases précédentes, les règles misent en place ainsi que la durée de la phase 4 pourront être rallongée en fonction de l'évolution de la situation sanitaire du pays.

PHASE 5	
Durée	**Début Phase 5 après accord du Ministère** **Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Le joueur a assimilé la routine d'auto-évaluation quotidienne de santé et compris qu'un état de fatigue inhabituel pouvait constituer un facteur de risque pour sa santé et sa sécurité personnelle ainsi que celle de ses partenaires / adversaires. En conséquence il développe une meilleure conduite dans le domaine « jouer en sécurité » et est capable de ne pas prendre part à un entrainement lorsque son état de forme n'est pas adapté.
Principe	En accord avec le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 : - **Nombre de personnes :** la phase 5 pourra débuter lorsque le gouvernement Luxembourgeois aura autorisé le regroupement de plus de 50 personnes pouvant se rassembler en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** la phase 5 pourra être lancée une fois que les règles de distanciation sociale auront été assouplies par le gouvernement et que les contacts corporels entre les personnes seront autorisés L'automatisation de certains gestes barrières et certaines mesures d'hygiène ont contribué à l'évolution des mentalités. De nouvelles habitudes sont mises en place.
Pratique Générale	Séance d'entrainement pour l'ensemble de l'équipe, **matchs amicaux, préparation à la reprise des championnats.** Nos participations dans les championnats cross-border (en Allemagne, Belgique, France) devront tenir compte de la gestion de la crise sanitaire dans ces pays voisins et des règles de retour au jeu également préconisées dans ces pays.
Activité Spécifique	Toutes formes d'activités telles que décrites dans les phases 1 à 4 Entrainement en collectif total avec opposition réelle Préparation de match Disputer des matchs (amicaux) **Plus aucune restriction de contact**
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté le COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement.** **Si un test peut exclure qu'elles aient contracté le COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entrainement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant 14 jours.** Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement. **Délai d'isolement définis et appliqués conformément aux mesures préconisées par le gouvernement*

Comme pour les phases précédentes, les règles misent en place ainsi que la durée de la phase 5 pourront être rallongée en fonction de l'évolution de la situation sanitaire du pays.

PHASE 6	
Durée	**Début Phase 6 après accord du Ministère** **Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) **Lorsque l'ensemble des conditions sanitaires seront réunies et associées** Le joueur a développé des habitudes nouvelles lui permettant de mieux pratiquer en toute santé et sécurité
Principe	En accord avec le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 : - **Nombre de personnes :** la phase 6 pourra débuter lorsque le gouvernement Luxembourgeois aura autorisé le regroupement de 250 personnes pouvant se rassembler en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** la phase 6 pourra être lancée une fois que les règles de distanciation sociale auront été assouplies par le gouvernement et que les contacts corporels entre les personnes seront autorisés L'automatisation de certains gestes barrières et certaines mesures d'hygiène ont contribué à l'évolution des mentalités. De nouvelles habitudes sont mises en place.
Pratique Générale	**Compétitions et Reprise des Championnats** Nos participations dans les championnats cross-border (en Allemagne, Belgique, France) devront tenir compte de la gestion de la crise sanitaire dans ces pays voisins et des règles de retour au jeu également préconisées dans ces pays. Idem en ce qui concerne les équipes nationales. De même il faudra tenir compte des mesures de préconisation et la règlementation sur les transports et déplacement des équipes (route et air).
Activité Spécifique	Reprise des Compétition Reprise des Championnats + Toutes formes d'activités telles que décrites dans les phases 1 à 4 **Plus aucune restriction de contact** Incertitudes sur les modalités de déplacement
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté le COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement.** **Si un test peut exclure qu'elles aient contracté le COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entrainement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant 14 jours.** Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement. **Délai d'isolement définis et appliqués conformément aux mesures préconisées par le gouvernement*

Comme pour les phases précédentes, les règles misent en place ainsi que la durée de la phase 6 pourront être rallongée en fonction de l'évolution de la situation sanitaire du pays.

8. Communication du concept

La Fédération Luxembourgeoise de Rugby a élaboré ce « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » à la demande du Ministère des Sports Luxembourgeois dans une démarche de réflexion pour la mise en place d'un protocole de sécurité et de santé pour le déconfinement graduel dans le domaine de la pratique de Rugby.

Avant toute communication en direction des clubs ou du grand public, le présent document doit recevoir plusieurs approbations avant une mise en application potentielle :

- **Du Président de la Commission Médicale de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR)**
  Après consultation du Docteur Bertrand Kimmel, Président de la Commission Médicale FLR, le Directeur Technique National, Alexandre Benedetti se chargera de la compilation des informations partagées et de la rédaction du document « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby »

- **Du Comité Exécutif de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR)**
  Après finalisation du document, le Directeur Technique National, Alexandre Benedetti se chargera de l'envoi du document par mail au format PDF à destination des membres du Comité Exécutif de la FLR pour validation du « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby »

- **Du Conseil d'Administration de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR)**
  Le document sera transmis pour information aux membres élus du Conseil d'Administration par le Secrétaire Général pour avis consultatif et approbation du « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » afin que celui-ci soit envoyé au gouvernement Luxembourgeois

- **Du Ministère des Sports Luxembourgeois / Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)**
  Le document ainsi validé sera transmis comme demandé dans les plus brefs délais par le Directeur Technique National, Alexandre Benedetti par mail à l'adresse info@sp.etat.lu pour que le « Concept COVID-19 Lëtzebuerg Rugby » soit évalué par le Gouvernement en collaboration avec le COSL.

Après validation du Gouvernement, la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR) sera chargée de communiquer ce concept à ses clubs ainsi qu'au public. Cette communication sera accompagnée de nombreux autres outils telles que des graphiques, d'affiches et de documents notamment réalisés par le Ministère de la Santé qui seront mis à la disposition de tous les clubs et seront disponibles à partir du site web de la Fédération.

L'utilisation des réseaux sociaux à partir des « outils officiels » constitue aussi un vecteur de communication rapide pouvant toucher le plus grand nombre.

Chaque club sera ensuite responsable de la communication avec tous ses membres, de sa bonne compréhension et de la mise en œuvre du concept tout au long de ses propres activités, notamment par l'intermédiaire de la désignation de son COVID-19 Manager de club.

BIBLIOGRAPHIE

- **Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**
  https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

- **Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourgeois**
  https://gouvernement.lu/fr.html

- **Ministère de la Santé du Grand-Duché de Luxembourg**
  https://msan.gouvernement.lu/fr.html

- **Ministère des Sports du Grand-Duché de Luxembourg**
  https://msp.gouvernement.lu/fr.html

- **Recommandations du Conseil Supérieur des maladies infectieuses**
  https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/conseil-maladies-infectieuses/covid-19/index.html

- **Portail Transports au Grand-Duché de Luxembourg**
  https://transports.public.lu/fr/actualites/2020/03-mars-covid-19-transports-modifications-mesures-coronavirus.html

- **Site Corona Virus : COVID-19 – Informations et Recommandations officielles au Luxembourg**
  https://gouvernement.lu/fr/dossiers.gouv_msan%2Bfr%2Bdossiers%2B2020%2Bcorona-virus.html
  https://coronavirus.gouvernement.lu/fr.html

- **World Rugby "Player Welfare" – COVID-19 Return to play**
  https://playerwelfare.worldrugby.org/?subsection=86

- **Informations supplémentaires (Models of good practise)**
  https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=224

- **Concept « Return to Play » Deutcher Rugby Verband**
  https://www.rugby-verband.de/corona-epidemie-aktuelle-einschaetzung/

- **Concept « Return to Play » Suiss Rugby Union**
  http://www.suisserugby.com/player-welfare/coronavirus-info.html

ANNEXE 1 – GESTION DU COVID-19 DANS LA COMMUNAUTE

1. Définition

- **Personne infectée :**
  Une personne infectée est une personne qui a eu un test PCR (laboratoire) positif confirmant la présence de COVID-19.

- **Personne potentiellement infectée :**
  Une personne potentiellement infectée est une personne qui :
  - ☑ Présente des symptômes ou des signes évocateurs de COVID-19 ;
  - ☑ Attend les résultats des tests à la suite d'un contact étroit

- **Contact rapproché :**
  Un contact rapproché est quelqu'un qui a :
  - ☑ Eté en contact avec une personne infectée (contact à moins d'un mètre et pendant > 15 minutes) ;
  - ☑ Fourni des soins directs à une personne infecté sans utiliser d'équipement de protection individuelle approprié ;
  - ☑ Séjourné dans le même environnement proche qu'une personne infectée (y compris partager un lieu de travail, une salle de classe ou un domicile ou être dans un même rassemblement) pendant un certain temps ;
  - ☑ Voyagé à proximité immédiate (c'est-à-dire à moins d'un mètre de distance) d'une personne infectée dans tout type de moyen de transport.

  Le COVID-19 se propage très probablement d'une personne à l'autre par :
  - ☑ Contact avec des gouttelettes lorsqu'une personne infectée parle fort, rit, tousse ou éternue
  - ☑ Contact direct avec une personne infectée alors qu'elle est infectieuse (les deux personnes sont suffisamment proches pour le transfert de la maladie)
  - ☑ Toucher des objets ou des surfaces contaminés par des gouttelettes toussées ou éternuées par une personne infectée

- **Autosurveillance :**
  L'autosurveillance dure 14 jours et s'applique à des personnes qui sont susceptibles d'avoir été contaminées par le virus à l'occasion d'un contact avec une personne malade. Elle a pour but de détecter les symptômes de l'infection dès leur apparition. La personne sous autosurveillance mesure sa température deux fois par jour et s'assure qu'elle n'a pas de problèmes respiratoires ni de toux.
  Au cours de l'autosurveillance les activités normales peuvent être poursuivies.

- **Quarantaine :**
  Il s'agit de la restriction des activités ou de la séparation des personnes qui ne sont pas malades mais qui ont été exposées à une personne infectée ou à la maladie (contact face-à-face pendant plus de 15 minutes, contact physique non protégé). Ces personnes doivent rester chez elles pendant 7 jours à compter du diagnostic du cas confirmé (l'inspection sanitaire leur fournira un certificat d'arrêt de travail au besoin).

Le but de la quarantaine est de surveiller leurs symptômes et assurer la détection précoce des cas et prévenir une éventuelle propagation de la maladie. Pendant cette période, tout contact non-protégé doit être évité avec d'autres personnes. Le 5ème jour, elles seront priées de se faire tester pour le COVID-19 dans un laboratoire de leur choix, munies de l'ordonnance qui leur aura été envoyée. Si le test est négatif, la quarantaine se termine au bout du 7ème jour, donc deux jours après le test.
Pendant les 7 jours qui suivent la quarantaine, elles doivent effectuer une autosurveillance et porter un masque lorsqu'elles sont en contact avec d'autres personnes. Si des symptômes apparaissent, elles doivent immédiatement se soumettre à un nouveau test et passer en isolement.

- **Isolation :**
  Il s'agit de la séparation des personnes malades ou infectées des autres pour empêcher la propagation de l'infection ou de la contamination. L'isolement est prescrit par le médecin pour une durée de 14 jours après le début des symptômes. Pendant cette période de confinement à domicile, tout contact doit être évité avec d'autres personnes et un masque chirurgical doit être porté chaque fois qu'elle se trouve en présence d'autres personnes.

- **Pandémie :**
  Il n'existe pas de définition universellement applicable. On peut néanmoins dire qu'une pandémie désigne la propagation accrue et durable d'une maladie infectieuse humaine hors du commun qui affecte rapidement toutes les parties du monde et qui touche une grande partie de la population globale.
  Le 11 mars, l'organisation mondiale de la santé (OMS) a décrété que l'épidémie COVID-19 constitue une pandémie globale.

2. Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

Si vous ne vous sentez pas bien et que vous avez de la température, vous devez contacter le cabinet de votre médecin traitant par téléphone et suivre les directives locales de santé publique.

Les symptômes courants de COVID-19 incluent (Cf. Figure 1):

- Fièvre
- Toux
- Mal à la gorge
- Fatigue
- Essoufflement

Bien qu'il s'agisse de symptômes courants, ils peuvent être le signe que vous avez été infecté et il est essentiel de ne pas infecter vos coéquipiers, collègues ou le grand public.

3. Que se passe-t-il si j'ai été en contact avec une personne infectée ?

L'OMS recommande actuellement que les contacts rapprochés (Cf. définition ci-dessus) d'une personne infectée soient mis en quarantaine pendant 14 jours à compter de la dernière exposition à la personne infectée

Si vous craignez qu'une de ces mesures puisse vous concerner, vous devriez contacter le cabinet de votre médecin traitant par téléphone et suivre les directives locales de santé publique

Si vous avez été en contact rapproché, vous devez vous isoler à votre domicile et vous pouvez faire effectuer des tests pour exclure une infection

4. Que pouvez-vous faire pour rester en sécurité ?

Pour m'exposer le moins possible, se protéger et protéger les autres

- Se laver les mains fréquemment et correctement
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude
  Jetez le mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle
- Evitez les contacts proches avec les personnes malades (garder une distance de 2 mètres au moins)
- Evitez de serrer des mains ou de faire la bise
- Eviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche
- Si possible restez à la maison
- Le port du masque est un geste barrière complémentaire

5. Où dois-je me rendre pour savoir si j'ai le coronavirus ?

Si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire ou que vous avez un doute sur une possible contamination au COVID-19, vous pouvez vous rendre dans un des Centres de soins avancés (CSA).

Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance de votre médecin pour venir consulter au CSA.

Actuellement, les 4 CSA ont ouvert leurs portes :

- Au Kirchberg dans les halls de la Luxexpo (10h00 à 18h00) ;
- A Esch/Belval dans la Rockhal (10h00 à 18h00) ;
- A Ettelbruck dans le Däichhal (10h00 à 18h00) ;
- A Grevenmacher – centre culturel (10h00 à 18h00)

Enfin, la consultation dans un CSA n'est pas payante : il vous sera seulement demandé de présenter votre carte de sécurité sociale et une pièce d'identité.

6. Rôle du dépistage et des tests

- **Dépistage clinique quotidien :** un questionnaire sur les symptômes et un test de température permettront d'identifier 60% des cas symptomatiques.
  - ☑ Mettre en place un protocole de notification des symptômes, de préférence complété avant de quitter la maison. Un exemple de document proposé par World Rugby est joint (annexe 9) et serait probablement plus efficace s'il était effectué via un portail en ligne tel que « google docs » ou similaire ;
  - ☑ Des contrôles de température peuvent être mis en place à l'entrée de l'installation sportive. Ces tests doivent être sans contact pour éviter la propagation des maladies (les dispositifs disponibles sont de qualité variable) ;
  - ☑ Les joueurs ou le personnel non-joueur ayant de la température ou des symptômes ne devraient pas assister à l'entrainement ni se trouver dans le lieu d'entrainement. Ils doivent contacter leur médecin traitant pour établir la meilleure ligne de conduite à suivre.

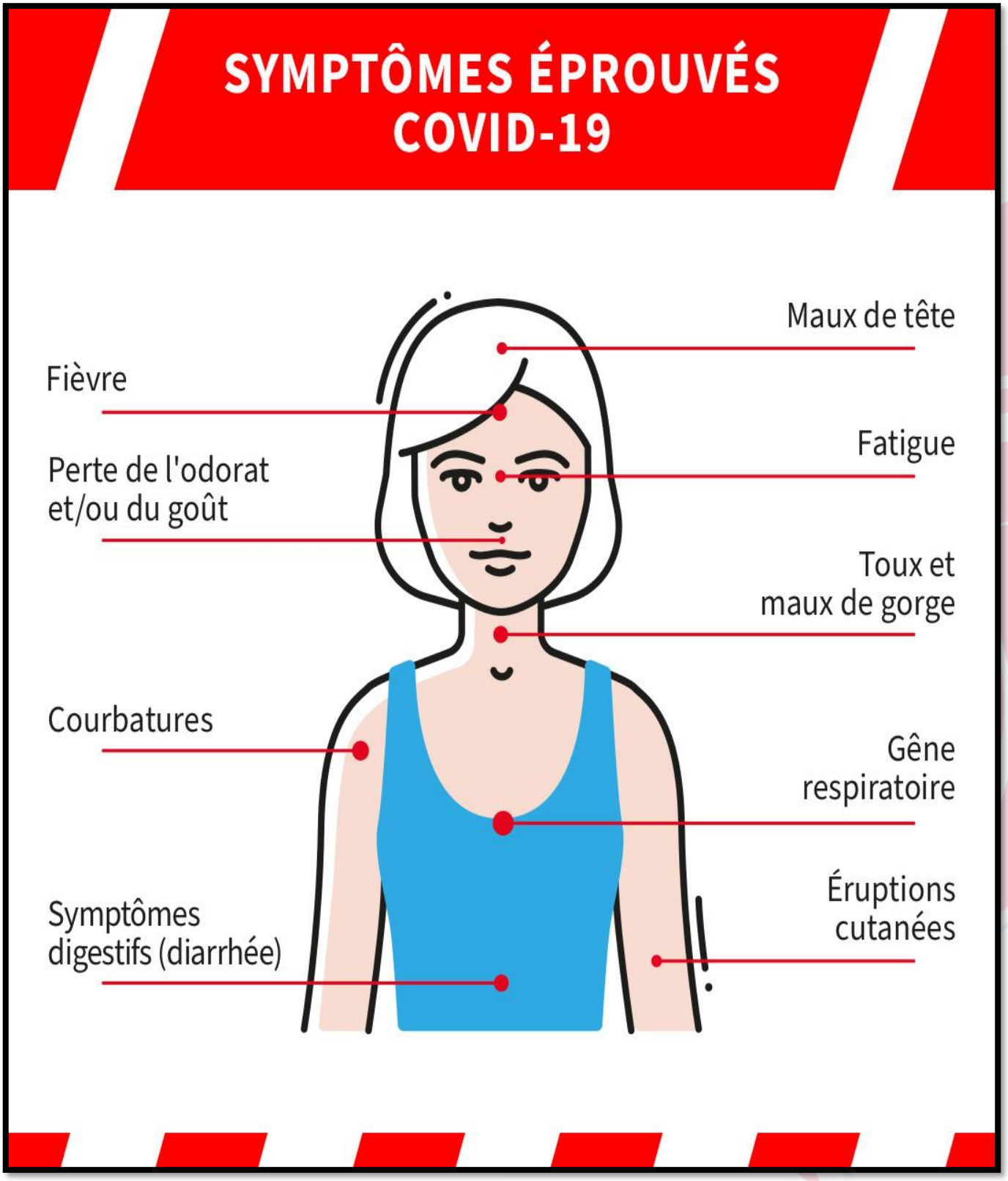
- **Test PCR (test utilisé pour confirmer la présence du virus COVID-19) :** une personne soupçonnée d'avoir une infection aigüe du COVID-19 peut être testée en prélevant un écouvillonnage du nez et de la gorge. L'échantillon est utilisé pour cultiver le virus et confirmer si l'individu est infecté ou non. Il convient de noter que :
  - ☑ Ce test n'est pas parfait, il y a des cas masqués (faux négatif)
  - ☑ Un test positif signifie que la personne doit s'isoler à la maison
  - ☑ Les « contacts rapprochés » d'une personne infectée (définie ci-dessus), à partir de 2 jours avant la personne infectée ne devienne symptomatique, doivent également être évalués

- **Test d'anticorps :** c'est un test avec une piqûre. Ce test est en cours de développement et vise à mesurer la présence d'anticorps (protéines fabriquées par l'organisme pour lutter contre le virus) dans le sang des individus qui ont été exposés au virus. Il est supposé que la présence d'un anticorps indique que vous avez eu l'infection dans le passé, mais des recherches scientifiques sont en cours pour déterminer si la présence d'anticorps garantit que vous êtes immunisé et, dans l'affirmative, combien de temps durera cette immunité. Ces tests sont actuellement en cours de validation scientifique.

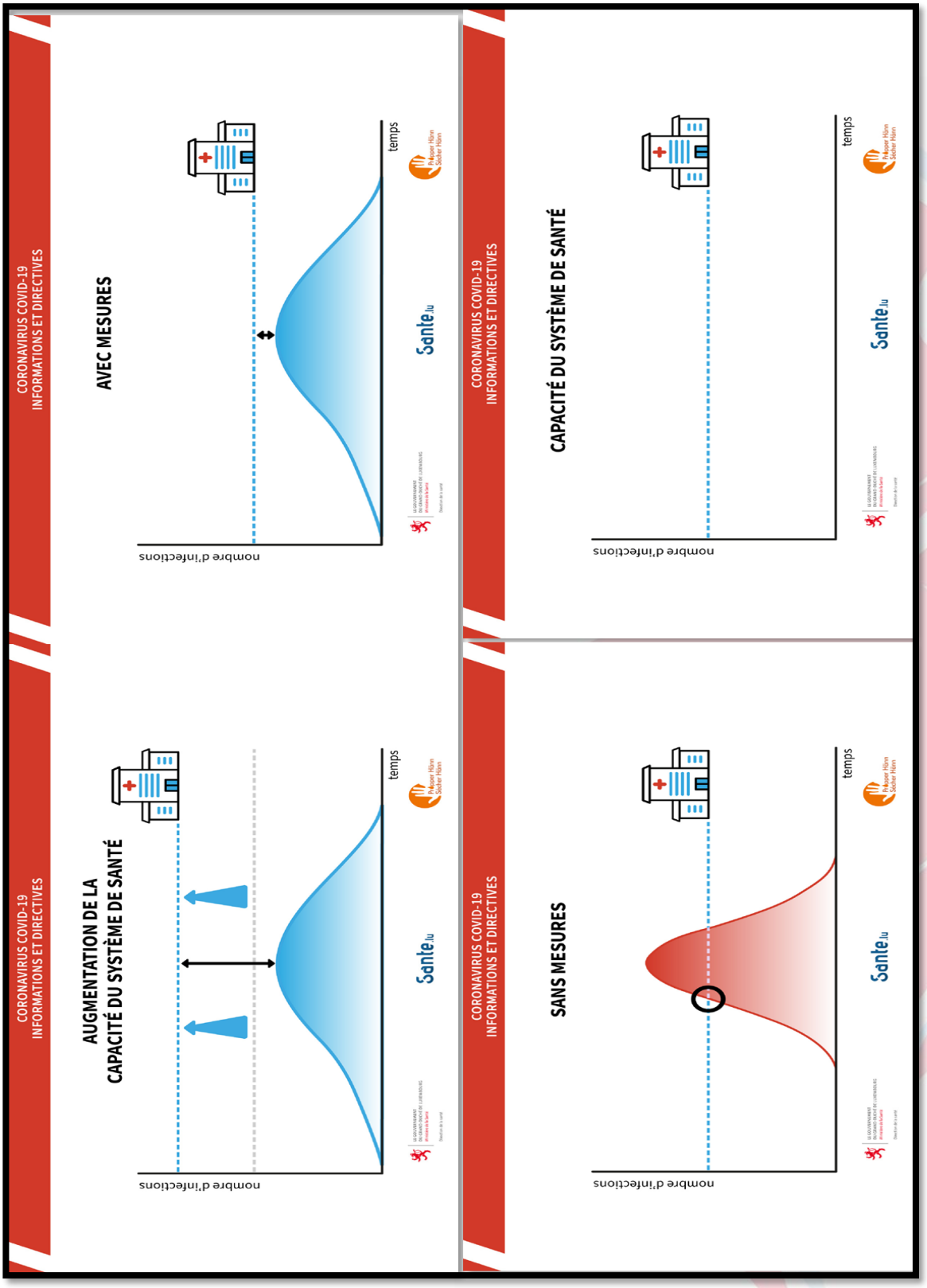
  Ces tests peuvent identifier des individus qui :
  - ☑ Ont été exposés et peuvent être immunisés, mais cela doit être déterminé par la recherche scientifique
  - ☑ N'ont pas encore été exposés et qui présentent un risque d'infection plus élevé

Tous ces tests sont soumis à la validation scientifique, leur disponibilité locale et leur rôle dans le plan COVID-19 peuvent être différent selon les pays. Pour tout besoin ou information veuillez consulter votre médecin traitant.

FIGURE 1 - SYMPTÔMES CONNUS COVID-19



ANNEXE 2 – CAPACITE MEDICALE



ANNEXE 3 – MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

@HOME

JE M'INFORME ET JE RESPECTE LES CONSIGNES OFFICIELLES

- Je privilégie les informations officielles.
- Je prends connaissance et je respecte les nouvelles consignes d'hygiène et de sortie.
- Je limite mon temps d'information.
- Je ne lis pas tout ce que les médias sociaux écrivent.

JE FAIS UN PLANNING DE LA JOURNÉE

- Je répartis les charges de ménage avec les différents membres qui font partie du foyer.
- Je donne une structure à ma journée avec des rituels réguliers (petit-déjeuner, ménage, lecture/devoirs/télétravail, déjeuner, promenade, conversations téléphoniques, dîner, jeux de société).

JE RESTE ACTIF

- Je me lève et je me couche à des heures fixes.
- Je mange de vrais repas à des heures fixe
- Je fais mes devoirs si je suis élève ou étudiant.
- Je me donne des créneaux précis si je fais du télétravail.
- Je fais des activités physiques et manuelles qui font travailler mes sens (jouer, cuisiner, ranger, écouter de la musique, danser, ranger, lire).
- Je me lance dans de nouveaux projets dont j'ai toujours rêvé (peindre, apprendre une autre langues, ...).
- Je planifie activement tous les événements reportés dans le futur (vacances, fêtes, concerts, rencontres avec les amis et la famille).

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

JE PRENDS SOIN DE MOI

- Je ne reste pas en pyjama, mais je m'habille et me maquille comme je le fais d'habitude.
- Je me lave les mains régulièrement, surtout quand je reviens de l'extérieur.
- Je vais me promener dans la nature si les consignes le permettent.
- Je fais du sport individuel.
- Je veille à une alimentation équilibrée et j'évite le sucre, les graisses et l'alcool.

JE MAÎTRISE MON ENVIRONNEMENT

- Je mets une distance de sécurité entre moi et les autres.
- J'alterne mon temps de consommation des écrans avec d'autres activités.
- Je ne participe à aucun événement.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

JE RESTE CONNECTÉ À MON RÉSEAU SOCIAL

- Je téléphone à mes amis et à ma famille pour entendre leur voix, discuter avec eux et prendre de leurs nouvelles.
- Je donne du réconfort, de l'écoute et du soulèvement aux proches qui en ont besoin.
- Je m'investis dans des actions de solidarité et je fais les achats pour les personnes vulnérables, vivant dans le voisinage, ça rend heureux!

JE SURVEILLE MON ÉTAT D'ÂME

- Je prends activement conscience de mes émotions (joie, tristesse, angoisse, colère) et je les accepte, c'est normal d'être triste ou angoissé dans cette situation.
- Je me rends compte de ce que je peux contrôler (mes gestes de bien-être) et de ce que je ne peux pas contrôler (développement de l'épidémie, consignes officielles).
- J'évite de me sentir coupable lorsque je n'arrive pas à atteindre mes buts quotidiens, c'est l'intention qui compte.
- Je demande de l'aide quand je me sens dépassé.

SI JE ME SENS DÉPASSÉ, JE CONTACTE DES PROFESSIONNELS!

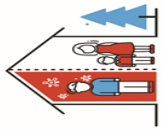
KANNERJUGENDTELEFON	ELTERENTELEFON	SOS DÉTRESSE	SCHOULDOHEEM
116 111	26 56 05 55	45 45 45	8002 - 9090

CORONAVIRUS
covid19.lu
8002 - 8080

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

ANNEXE 4 – ISOLEMENT A DOMICILE

CORONAVIRUS COVID-19
ISOLEMENT À DOMICILE

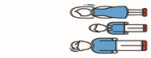


Ce document s'adresse aux personnes dont l'infection au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) est démontrée.

CE QUE VOUS ET VOS PROCHES (VIVANT SOUS LE MÊME TOIT, RELATIONS INTIMES) DEVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES ISOLÉ À DOMICILE.

Vous avez une infection confirmée mais vous ne devez pas être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile. Les personnes vivant sous le même toit et vos relations intime doivent se mettre en auto-quarantaine pour une période de 7 jours. Ces recommandations vous disent quelles précautions vous et votre entourage devez prendre pour limiter la transmission du virus.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau Coronavirus sur le site internet du gouvernement : www.coronavirus.lu



Surveillez votre état de santé

- Contacter un médecin par téléphone (téléconsultation) si vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.

Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

CORONAVIRUS COVID-19
ISOLEMENT À DOMICILE

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre. Aérez régulièrement votre chambre.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que s'c'est nécessaire.
- Évitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilette, lavabos) après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, l'faut les laver soigneusement à la machine à laver, le lave-vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Tous les vêtements, literie et serviettes, de bain doivent être régulièrement lavés en machine.
- Toutes les personnes qui viennent dans votre chambre et qui s'approchent à moins de 2 mètres doivent porter un masque d'hygiène.
- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison pendant la période de 7 jours de l'auto-quarantaine des personnes vivant sous le même toit.

Lavage des mains

- Vous même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Surtout après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sale.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Couvre vous la bouche lorsque vous tousser ou éternuer

- Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.
- Les mouchoirs utilisés pour couvrir la bouche et le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

CORONAVIRUS COVID-19
ISOLEMENT À DOMICILE

Portez un masque chirurgical

- Chaque fois que vous vous sortez de votre chambre.
- Chaque fois que vous vous trouvez en présence d'autres personnes, notamment lorsque quelqu'un entre dans votre chambre.

Utilisation correcte du masque chirurgical

- Appliquer soigneusement le masque chirurgical de façon à recouvrir le nez et la bouche et ajuster au mieux sur le visage.
- Lorsque l'on porte un masque chirurgical, éviter de le toucher. Chaque fois que l'on touche un masque chirurgical usagé, par exemple en le enlevant, se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.
- Lorsqu'il s'humidifie le remplacer par un nouveau masque chirurgical propre et sec. Un masque chirurgical peut être porté jusqu'à 8 h.
- Ne pas réutiliser des masques chirurgicaux à usage unique.
- Jeter les masques chirurgicaux à usage unique après chaque utilisation et immédiatement après les avoir retirés.
- La Direction de la santé vous fera livrer des masques chirurgicaux dans les meilleurs délais.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces touchées telles que tables de chevet, cadres de lit et autres meubles de chambre à coucher quotidiennement avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

Conseils aux parents

- Si vous, en tant que parents, êtes tous deux isolés, vos enfants devraient être gardés en dehors de votre lieu de résidence, par exemple chez des proches.
- Si votre enfant est isolé, une personne de l'entourage doit obtenir l'être désignée pour s'en occuper. Si la famille compte plusieurs enfants, l'peut être recommandé que toute la famille soit maintenue en isolement. Un conseil personnalisé sur les mesures à prendre sera donné en fonction de l'âge de l'enfant, notamment de sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter le masque.

CORONAVIRUS COVID-19
ISOLEMENT À DOMICILE

Arrêt de l'isolement à domicile

- 48 heures après la disparition des symptômes, à condition qu'au moins 14 jours se soient écoulés depuis l'apparition des symptômes.

Que doivent faire les personnes vivant sous le même toit / relations intimes ?

Les proches (personnes vivant sous le même toit, relations intimes) doivent pendant les 7 jours qui suivent le diagnostic du cas confirmé :

- Rester à la maison (auto-quarantaine) : c'est la période pendant laquelle la plupart des personnes ressentent les premiers symptômes. Vous trouverez la fiche d'information sur l'auto-quarantaine sur le site internet du gouvernement : www.coronavirus.lu

- Éviter tout contact avec d'autres personnes.
- Faire attention à leur état de santé et s'isoler lorsque des symptômes apparaissent. Suivre les mêmes recommandations pour l'isolement que celles décrites dans cette fiche d'information.
- Continuer pendant 7 jours de mesurer sa température deux fois par jour et s'assurer qu'on n'a pas de problèmes respiratoires (« de toux. Au cours de l'auto-surveillance, les activités normales peuvent être poursuivies.
- Les personnes en contact étroit qui sont particulièrement vulnérables' ont pour instruction d'appeler immédiatement un médecin si des symptômes apparaissent. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

A la fin de l'isolement et l'auto-quarantaine

- Continuez tous à suivre les règles d'hygiène.

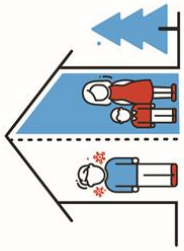
- *Définition des personnes particulièrement vulnérables : Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant un diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer et les personnes souffrant d'une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m2).*

POUR SE RENSEIGNER :
- covid19.lu
- 8002 - 8000

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

ANNEXE 5 – QUARANTAINE

CORONAVIRUS COVID-19 QUARANTAINE



Ce document s'adresse aux personnes qui sont des contacts à haut risque d'une personne testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2).

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES EN QUARANTAINE

Vous devez vous mettre en quarantaine pour 7 jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant sous le même toit et dans la communauté. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau Coronavirus sur le site internet du gouvernement : www.covid19.lu

Eloignement social et professionnel (Quarantaine)

- Restez à la maison pendant 7 jours après le diagnostic du cas confirmé (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Evitez tout contact avec les autres personnes.
- Faites-vous tester au 5ème jour pour le COVID-19 dans un laboratoire de votre choix, moyennant l'ordonance medicale qui vous a été envoyée.
- Continuez pendant 7 jours supplémentaires de mesurer votre température deux fois par jour et observez votre état de santé. Au cours de l'auto-surveillance, les activités normales peuvent être poursuivies.

Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas dans votre chambre. Evitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lavez-vous régulièrement les mains.

CORONAVIRUS COVID-19 QUARANTAINE

- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

Depuis et après la quarantaine

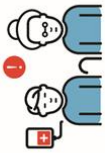
- Continuez d'observez votre état de santé pendant 7 jours supplémentaires : prise de température 2x/jour, symptômes de toux ou de difficultés respiratoires.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène.

Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isolement. Contactez un médecin par téléphone (téléconsultation) et suivez ses instructions.

Lavage des mains

- Vous-même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Surtout après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sale.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

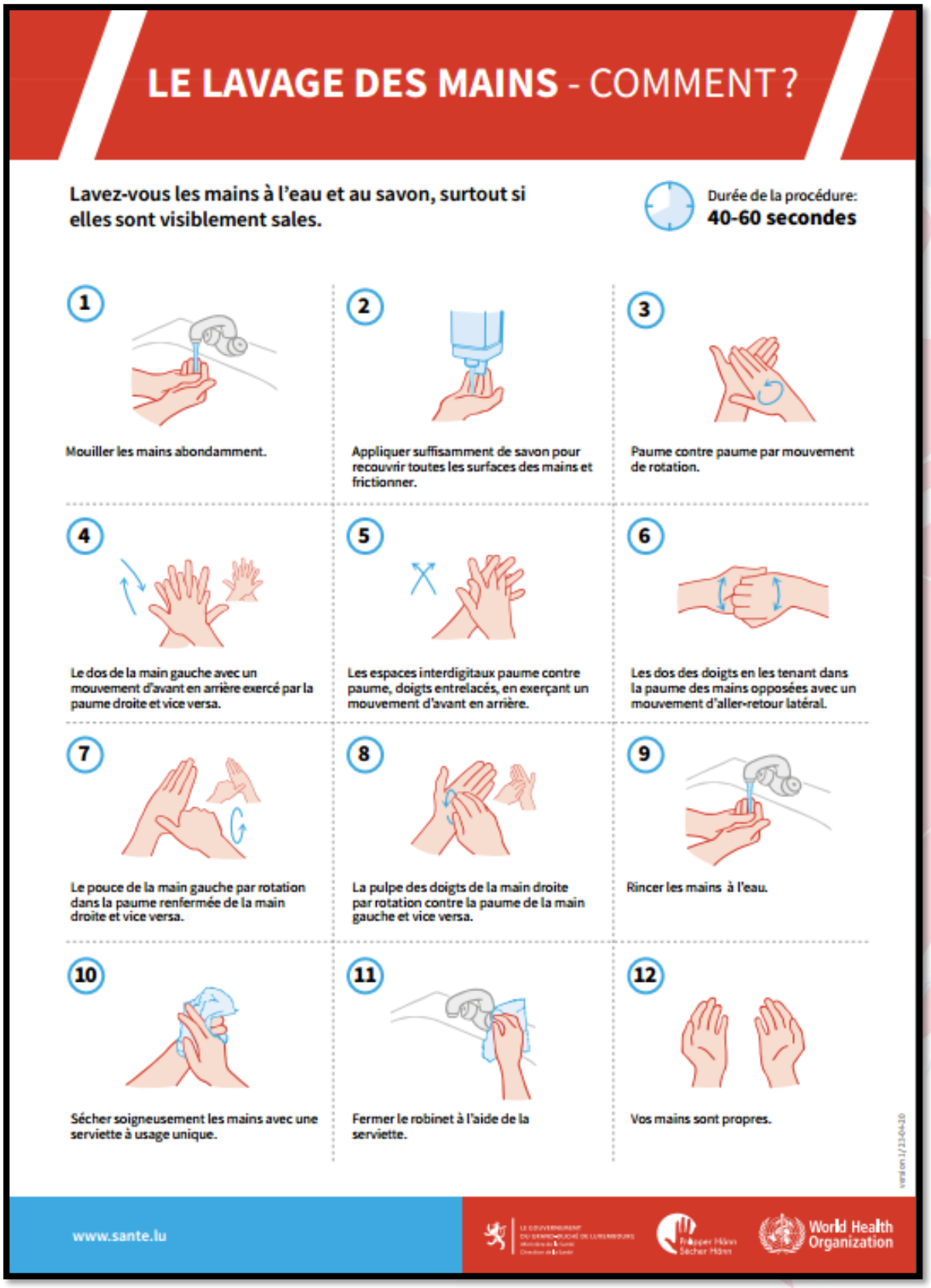


En cas de questions contactez l'inspection sanitaire au 247-85650.

POUR SE RENSEIGNER :
covid19.lu
8002 - 8080

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

ANNEXE 6 – LE LAVAGE DES MAINS, COMMENT ?



ANNEXE 7 – QUAND SE LAVER LES MAINS ?

ANNEXE 8 – MODE UTILISATION MASQUE

Ajuster à la page Mode page

NET OUNI MENG MASK

QUE PUIS-JE UTILISER COMME MASQUE?

Mon masque est une protection qui couvre ma bouche et mon nez.

Par exemple : une écharpe, un bandana, un foulard, ainsi que tout masque en tissu ou masque médical.

QUAND EST-IL OBLIGATOIRE DE PORTER MON MASQUE ?

- Quand je ne peux pas respecter la distance de 2m aux personnes ne vivant pas sous le même toit.
- Dans les transports publics.
- Dans des endroits qui accueillent le public.

POURQUOI EST-CE QUE JE PORTE UN MASQUE ?

Mon masque ne me protège que de manière limitée contre une infection, mais en portant mon masque je protège les personnes autour de moi.

Je porte mon masque par solidarité envers mes concitoyens. Si possible, je reste chez moi.

Quand je sors, **#PasSansMonMasque**.

COMMENT EST-CE QUE J'UTILISE MON MASQUE ?

- Le masque doit couvrir la bouche et le nez.
- Les masques en tissu doivent être lavés après utilisation à une température de 60 degrés minimum.
- Les masques à usage unique ne peuvent pas être lavés et doivent être jetés après utilisation.

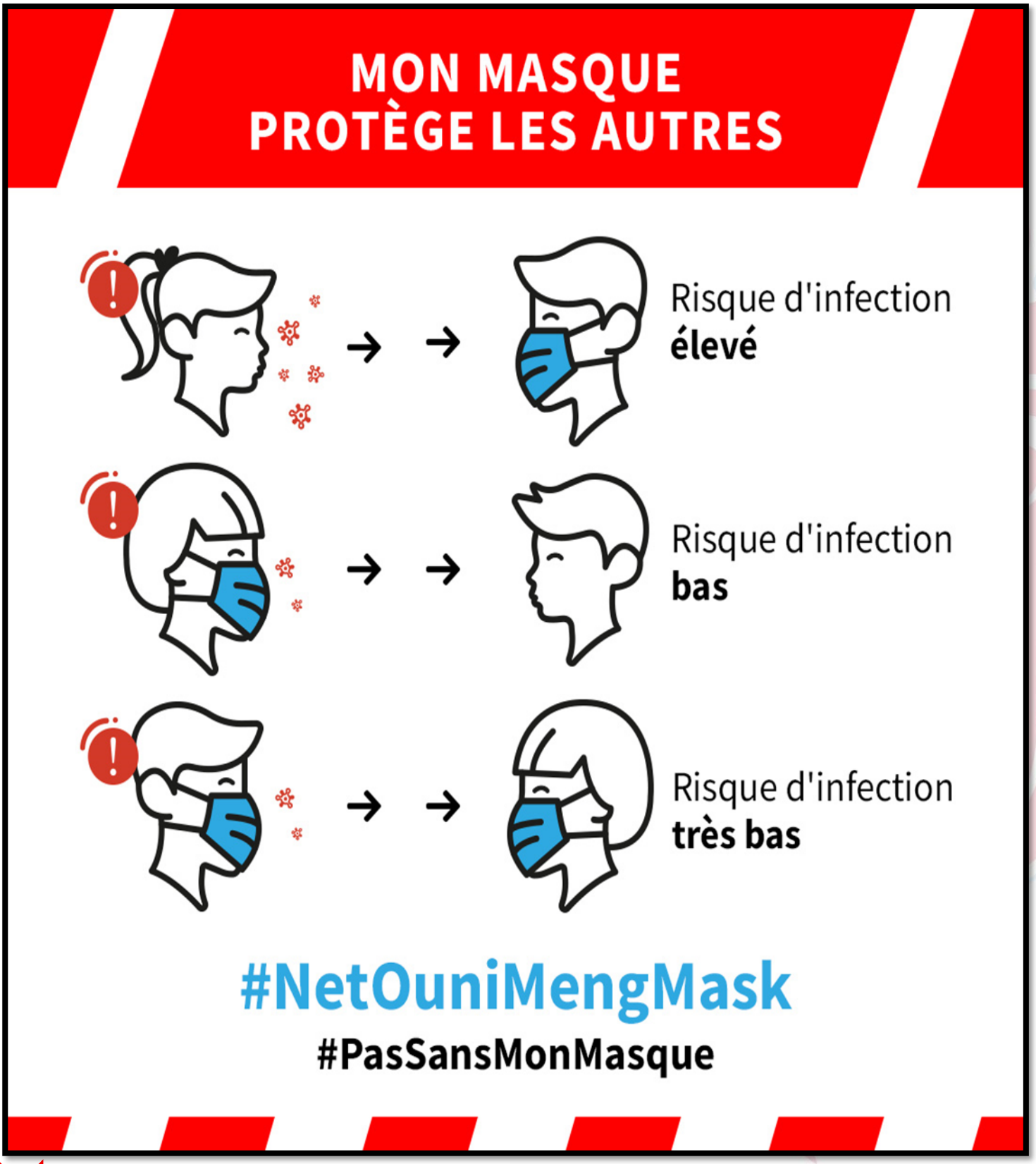
Démonstration et plus d'informations sur le site : **www.passansmonmasque.lu**

QU'EN EST-IL DES GESTES-BARRIÈRE ?

Le masque est complémentaire aux gestes-barrière. Il est donc important de me laver régulièrement les mains et d'éviter les contacts proches avec d'autres personnes.

#PasSansMonMasque

ANNEXE 9 – MON MASQUE PROTEGE LES AUTRES



ANNEXE 10 – LA STRATEGIE DE DECONFINEMENT

CORONAVIRUS COVID-19
INFORMATIONS ET DIRECTIVES

LA STRATÉGIE DE DÉCONFINEMENT

EN QUOI CONSISTE LA STRATÉGIE ?

Objectif : mettre en oeuvre une sortie progressive du confinement par phases tout en restant prudent.

Garantir, à tout moment, les **capacités hospitalières** nécessaires.

Maintenir la possibilité de réintroduire des **mesures plus strictes** en cas de fortes résurgence du virus dans la population.

Fournir tout au long de la sortie du confinement un **monitoring étroit** de l'évolution de la pandémie et des effets secondaires du confinement.

Assurer les capacités de testing et soutenir la recherche en particulier en ce qui concerne les tests destinés à mesurer l'immunité acquise de la population.

Appliquer les gestes-barrière de base et les renforcer par d'autres mesures spécifiques pour enrayer au maximum le risque de propagation incontrôlée du virus, y compris au travail.

Protéger particulièrement les groupes **vulnérables.**

#BLEIFTDOHEEM
SI VOUS NE DEVEZ PAS SORTIR, RESTEZ À LA MAISON S.V.P. !

POUR SE RENSEIGNER :
www.covid19.lu
8002 - 8080

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

ANNEXE 11 – PROTOCOLE DE NOTIFICATION DES SYMPTÔMES WORLD RUGBY

Medical

Vérification des symptômes COVID-19

WORLD RUGBY

Ce formulaire doit être utilisé pour vous assurer que vous n'avez pas de symptômes de COVID-19 et que vous présentez un risque limité pour les autres

*Réponse obligatoire

Date *

JJ MM AAAA

Nom *

Contact : adresse e-mail *

Contact : numéro de téléphone portable *

Êtes-vous actuellement diagnostiqué ou pensez-vous être atteint de COVID-19?*

- Oui
- Non

Avez-vous eu l'un de ces symptômes de COVID-19 au cours des 14 derniers jours?

Température élevée (fièvre) *

- Oui
- Non

Une nouvelle toux continue *

- Oui
- Non

Nouvel essoufflement inexpliqué *

- Oui
- Non

Avez-vous été en contact avec un cas confirmé ou suspect de COVID-19 au cours des 14 derniers jours ? *

- Oui
- Non
- Peut-être

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, vous devez rester à la maison et en informer votre supérieur hiérarchique et votre médecin. Vous devez suivre les directives actuellement en vigueur de santé publique de votre territoire.

ANNEXE 12 – NOMBRE MINIMUM DE PERSONNE REQUISE POUR L'ORGANISATION D'UN MATCH

Medical

Rejouer au rugby en toute sécurité dans le contexte de la pandémie de COVID-19

Nombre minimum de personnes requises pour l'organisation d'un match

WORLD RUGBY

Personnel	Nombre
Joueurs de l'équipe à domicile	15
Joueurs de l'équipe visiteuse	15
Remplaçants de l'équipe à domicile et préparation des remplaçants	11
Remplaçants de l'équipe visiteuse et préparation des remplaçants	11
Réserves de déplacement de l'équipe à domicile	3
Réserves de déplacement de l'équipe en déplacement	3
Médecin itinérant de l'équipe à domicile	1
Médecin itinérant de l'équipe visiteuse	1
Kinésithérapeute itinérant de l'équipe à domicile	1
Kinésithérapeute itinérant de l'équipe visiteuse	1
Équipe Technique de l'équipe à domicile (porteurs d'eau)	2
Équipe Technique de l'équipe visiteuse (porteurs d'eau)	2
Équipe d'entraînement de l'équipe à domicile	5
Équipe d'entraînement de l'équipe visiteuse	5
Médecin du Match	1
Responsable des Soins immédiats	1
Examinateur vidéo de la salle de soins	1
Agents paramédicaux	6
Autres spécialistes médicaux	2
Opérateur vidéo de la salle de soins	1
Agents de sécurité	4
Arbitre	1
Arbitre Assistant	2
Arbitres du bord du terrain, chronométreur, statistiques et communications	7
Officiel de Match TV	1
Commissaire à la citation	1
Ramasseurs de ballons et superviseur	7
Responsable de Match	1
Directeur de Match	1
Administration	10
Équipe de tournage du diffuseur (cameramen, coursiers et régisseur)	20
Commentateurs	6
Camionnette de radiodiffusion extérieure	15
Fonctionnement du stade	8
Grand écran et annonceur haut-parleur	2
TOTAL	**167**

ANNEXE 13 – DECONFINEMENT PHASE 1

PHASE 1

COVID-19
DÉCONFINEMENT

La première phase porte
sur la reprise des activités suivantes :

1. Relance des chantiers

2. Activités d'aide et d'assistance psycho-sociale dans l'éducation

3. Activités des jardiniers et paysagistes

4. Commerces dont l'activité principale est le bricolage

5. Réouverture des parcs de recyclage

Cette liste sera complétée le 4 mai par la reprise des classes terminales, ainsi que des stages et travaux pratiques au niveau du BTS et de l'université.
Vu le nombre limité d'étudiants qui sont concernés par cette mesure, le respect de gestes-barrière stricts semble gérable.

ANNEXE 14 – LISTE DES ACTIVITES DE SPORT EN PLEIN AIR AUTORISEE DANS LE CONTXTE COVID-19

Activités de sport en plein air dans le contexte Covid-19,
autorisées sans contact physique, en l'absence de toute activité à caractère compétitif et sans public*

1	American Football
2	Athlétisme
3	Aviron
4	Baseball et Softball
5	Beach Volleyball
6	Boules et Pétanque
7	Canoë Kayak
8	Cricket
9	Cyclisme
10	Escalade en plein air
11	Football
12	Golf
13	Golf sur Piste en plein air
14	Hockey sur gazon
15	Lacross, Ultimate Frisbee, Gaelic Sports, Footgolf
16	Marche Populaire
17	Motocyclisme
18	Natation dans les eaux de baignade
19	Parkour en plein air
20	Pêche
21	Plongée sub-aquatique en plein air
22	Rugby
23	Skateboard
24	Sport Automobile (course de côte, karting)
25	Sports Aéronautiques
26	Sports Equestres en plein air
27	Sports nautiques en plein air (waterski, barefoot, wakeboard, wakesurf)
28	Tennis
29	Tir à l'Arc en plein air
30	Tir aux Armes Sportives en plein air
31	Triathlon (Natation dans les eaux de baignade)
32	Voile

*sous réserve du respect des dispositions du règlement grand-ducal modifié du 18 mars 2020 portant introduction d'une série de mesures dans le cadre de la lutte contre le Covid-19.

Il est souligné que la présente liste est à considérer comme relevé des activités sportives en plein air fédérées au sein d'une Fédération agréée, l'ouverture des infrastructures sportives afférentes étant de la compétence du propriétaire, sachant que certaines activités, dont particulièrement le beachvolleyball, présentent un risque d'infection élevé.

JOURNAL OFFICIEL
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
MÉMORIAL A
N° 363 du 6 mai 2020

Règlement grand-ducal du 6 mai 2020 portant modification du règlement grand-ducal modifié du 18 mars 2020 portant introduction d'une série de mesures dans le cadre de la lutte contre le Covid-19.

Nous Henri, Grand-Duc de Luxembourg, Duc de Nassau,

Vu l'article 32, paragraphe 4 de la Constitution ;

Vu la loi du 24 mars 2020 portant prorogation de l'état de crise déclaré par le règlement grand-ducal du 18 mars 2020 portant introduction d'une série de mesures dans le cadre de la lutte contre le Covid-19 ;

Considérant que le virus dit « Coronavirus », désigné par « Covid-19 » et déclaré comme constituant une pandémie par l'Organisation mondiale de la Santé, a pris une ampleur et une rapidité telles qu'il y a lieu de le considérer comme constituant une menace réelle pour les intérêts vitaux de la population qui nécessite la prise de mesures urgentes et immédiates qui sont devenues indispensables afin de protéger la population et que, partant, il y a crise ;

Considérant que les différentes mesures réglementaires introduites se limitent à ce qui est indispensable et strictement nécessaire et qu'elles sont adéquates et proportionnées au but poursuivi et conformes à la Constitution et aux traités internationaux ;

Considérant que les mesures réglementaires dérogent à des lois existantes, modifient leur dispositif actuel voire introduisent de nouvelles mesures, y compris dans les matières réservées à la loi ;

Considérant que le recours à la procédure législative ordinaire pour l'adoption de ces mesures indispensables ne permet pas d'assurer leur mise en œuvre immédiate ;

Considérant que la Chambre des Députés est dans l'impossibilité de légiférer dans les délais appropriés et que, partant, il y a urgence ;

Vu l'article 1er, paragraphe 1er, alinéa 3 de la loi du 16 juin 2017 sur l'organisation du Conseil d'État et considérant qu'il y a urgence ;

Sur le rapport de Notre Premier Ministre, Ministre d'État et après délibération du Gouvernement en Conseil suivant laquelle les conditions de l'article 32, paragraphe 4 de la Constitution sont toujours remplies ;

Arrêtons :

Art. 1er.

Le chapitre 1er du règlement grand-ducal modifié du 18 mars 2020 portant introduction d'une série de mesures dans le cadre de la lutte contre le Covid-19, désigné ci-après « le règlement », est remplacé par la disposition suivante :

«

Chapitre 1er : Limitation des regroupements de personnes

Art. 1er.

Les regroupements sous forme organisée de personnes à titre privé sont interdits.

Ne sont pas visés par cette interdiction :

1° les événements, visites ou rencontres à caractère privé organisés à domicile pour un nombre maximal de six personnes s'ajoutant aux personnes vivant déjà dans le même foyer ;
2° les regroupements en plein air dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes ;
3° les mariages civils et les funérailles pour un nombre maximal de vingt personnes ;

4° les activités de type « drive-in » aux endroits sur lesquels le stationnement de voitures ou motocycles est autorisé.

»

Art. 2.

L'article 2 du même règlement est remplacé par la disposition suivante :

« Art. 2.

(1) Concernant les établissements recevant du public, les activités de nature culturelle, sociale, festive, sportive pratiquées en salle et récréative sont suspendues, sous réserve des dérogations visées aux paragraphes 2, 3 et 4. Les aires de jeux sont fermées.

(2) L'interdiction ne vise pas les Archives, les bibliothèques, le Centre national de littérature, le Centre national de l'audiovisuel, les musées, les centres d'exposition et les lieux d'interprétation qui sont autorisés à ouvrir leurs portes aux visiteurs, sous réserve de l'ouverture des infrastructures par le propriétaire.

(3) Les infrastructures sportives dans lesquelles sont pratiquées des activités sportives en salle et les piscines sont fermées.

L'interdiction ne vise pas le Centre national sportif et culturel qui est autorisé à permettre l'accès à ses installations sportives aux sportifs d'élite, déterminés en application de l'article 13 de la loi modifiée du 3 août 2005 concernant le sport, et après autorisation spéciale du Ministre ayant le Sport dans ses attributions.

Les activités sportives en plein air sans contact physique sont autorisées, sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire.

Des conditions de sécurité, de distanciement et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

1° absence de toute activité à caractère compétitif ;
2° activités sans public ;
3° fermeture des douches et vestiaires.

S'y ajoute pour les activités sportives qui se déroulent dans le cadre d'une fédération agréée, le respect des distances interpersonnelles adaptées à la discipline sportive et des impératifs de santé publique.

Hormis les compétitions et stages d'entraînement, le programme sportif prévu à l'article 9 de la loi modifiée du 21 juillet 2012 portant création du Sportlycée peut se dérouler dans le respect des impératifs de santé et de distanciation sociale suivant un protocole de sécurité et de santé à établir par les fédérations sportives sous l'approbation du Ministre ayant le Sport dans ses attributions et sous réserve de l'accord du propriétaire de l'établissement sportif et des autorités locales compétentes.

(4) Les établissements relevant du secteur HORECA sont fermés. Il en est de même des cantines d'entreprises sauf dans le respect d'une distance interpersonnelle de deux mètres.

L'interdiction ne vise pas les services à emporter, de drive-in et de livraison à domicile.

L'interdiction ne vise pas les structures d'hébergement. Toutefois, les restaurants et les bars d'hôtel, à l'exception du room-service et du service à emporter, sont fermés.

»

Art. 3.

L'article 3 du même règlement est remplacé par la disposition suivante :

« Art. 3.

Les activités commerciales suivantes sont interdites :

1° projection de films cinématographiques à l'exception du cinéma en plein air accessible en voiture et/ou motocycle ;
2° activités des centres de culture physique et similaires ;
3° activités des parcs d'attractions et parcs à thèmes ;

Fédération Luxembourgeoise de Rugby
BP1965, Luxembourg-Gare, L1019 Luxembourg
Site Internet : www.rugby.lu

4° activités de jeux et de divertissement en salle ;
5° activités de jeux de hasard et d'argent ;
6° foires et salons.

»

Art. 4.

Le chapitre 4 est remplacé par la disposition suivante :

«

Chapitre 4 : Exercice des activités médicales

Art. 4.

(1) Les activités exercées en cabinet libéral relevant de la loi modifiée du 29 avril 1983 concernant l'exercice des professions de médecin, de médecin-dentiste et de médecin-vétérinaire ainsi que celles relevant de la loi modifiée du 26 mars 1992 sur l'exercice et la revalorisation de certaines professions de santé, respectivement de la loi modifiée du 14 juillet 2015 portant création de la profession de psychothérapeute, sont autorisées à condition que la protection de la santé des patients, du personnel du cabinet médical et du prestataire de soins est assurée à tout moment et dans le respect des impératifs de santé publique imposés par la gestion de la pandémie du Covid-19.

Le recours à la téléconsultation est à privilégier lorsque l'état de santé du patient le permet.

Eu égard au risque particulier de contamination auquel sont exposées certaines professions de la santé du fait de la réalisation d'actes générant des aérosols, leur activité est subordonnée à l'utilisation d'équipement de protection individuelle adéquat.

(2) Sans préjudice de la prise en charge des activités urgentes non-programmées, les établissements hospitaliers organisent la reprise des activités médicales et chirurgicales de manière cohérente afin de permettre un accès équitable des patients aux soins requis, en tenant compte des critères de priorisation suivants :

1° leur intérêt en termes de santé publique ;
2° leur impact sur les ressources hospitalières humaines, infrastructurelles, en équipements et en médicaments ;
3° leur impact sur les flux de patients et la gestion des risques ;
4° leur impact sur le parcours de soins en aval de l'hôpital aigu.

»

Art. 5.

L'article 5, alinéa 2 du même règlement est remplacé par la disposition suivante :

« Le port est obligatoire à l'occasion de l'exercice de toute autre activité si une distance interpersonnelle de deux mètres ne peut pas être respectée, sauf disposition sectorielle plus contraignante. Cette obligation ne s'applique pas entre personnes qui cohabitent. »

Art. 6.

À l'article 6, paragraphe 1er, première phrase du même règlement, les chiffres « 1 à 3 et 5 » sont remplacés par ceux de « 1, 2, 4 et 5 ».

Art. 7.

Le présent règlement entre en vigueur le 11 mai 2020.

Art. 8.

Les Membres du Gouvernement, chacun en ce qui le concerne, sont chargés de l'exécution du présent règlement qui sera publié au Journal officiel du Grand-Duché de Luxembourg.

Le Premier Ministre,
Ministre d'État,
Xavier Bettel

Château de Berg, le 6 mai 2020.
Henri

Fédération Luxembourgeoise de Rugby
BP1965, Luxembourg-Gare, L1019 Luxembourg
Site Internet : www.rugby.lu

ANNEXE 16 – REPRISE DE L'ACTIVITE MEDICALE

CORONAVIRUS COVID-19
REPRISE DE L'ACTIVITÉ MÉDICALE DÈS LE 4 MAI

LES CONSULTATIONS MÉDICALES SONT DE NOUVEAU POSSIBLES POUR TOUS LES PROBLÈMES DE SANTÉ !

Privilégiez la téléconsultation par rapport à la consultation personnelle, si possible.

Respectez les mesures de protection mises en place par votre médecin.

PRISE DU RENDEZ-VOUS :

Toujours prendre son rendez-vous par téléphone.

Screening COVID-19 au téléphone.

Décision du médecin :
- consultation personnelle
- téléconsultation
- centre de soins avancés
- urgences

CHEZ VOTRE MÉDECIN :

+1 MAX

Rendez-vous seul(e) chez le médecin, si nécessaire, accompagné(e) de max. 1 personne.

A l'entrée : Désinfectez-vous les mains et mettez le masque mis à votre disposition.

Présentez-vous à l'heure convenue pour éviter de croiser d'autres patients.

2m

Gardez une distance de 2 mètres dans la salle d'attente.

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
www.gouvernement.lu/coronavirus

version 1.2

ANNEXE 17 – REGLES A RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE DE PLEIN AIR

Règles à respecter pour toute activité sportive en plein air

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement[1] sont à respecter, les bons réflexes à adopter.
Les activités sportives en plein air sont autorisées (groupe de maximum vingt personnes), sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distanciement et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- absence de toute activité à caractère compétitif;
- activités sans public;
- toute activité sportive doit se pratiquer sans contact physique. Pour des sports dont cette règle est difficilement réalisable de par leur nature, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies;
- fermeture des douches et vestiaires.

S'y ajoute pour les activités sportives qui se déroulent dans le cadre d'une fédération sportive agréée ou d'un club de sport affilié, ce qui suit:

1. Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes du Covid-19. Il écarte du groupe tout sportif qui présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.

2. Lors de toute activité sportive, les règles de distanciement ci-dessous sont à appliquer :

   ⇒ 2m de distance latérale entre deux sportifs

   Les études scientifiques recommandent fortement:

   ⇒ 10m de distance entre deux sportifs qui courent l'un derrière l'autre.
   ⇒ 20m de distance entre deux sportifs qui roulent à vélo l'un derrière l'autre.

3. Le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs. Pendant la durée de l'entraînement, le sportif peut enlever le masque, pour autant que les règles de distanciement soient respectées.

4. Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition. Le port de gants ne remplace pas le lavage régulier et correct des mains, voire au moins leur désinfection.

5. Dans cette première phase de déconfinement progressif, le matériel sportif ne doit être utilisé que par une seule personne lors de la pratique du sport. Le matériel sportif doit être désinfecté avant et après chaque usage.

6. Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.

7. La pratique du covoiturage n'est pas recommandée.

Il est précisé que les présentes règles seront régulièrement adaptées en fonction de l'évolution générale.

[1] Flyer phase 2

ANNEXE 18 – DECONFINEMENT PHASE 2

PHASE 2

QU'EST-CE LA PHASE 2 DU DÉCONFINEMENT?

Suivant la première phase visant essentiellement à réactiver le secteur de la construction, la phase 2 du déconfinement propose des nouvelles mesures de **sortie graduelle de l'état de confinement, sous réserve du strict respect des mesures sanitaires et des gestes barrières, à partir du 11 mai.**
Ainsi, les activités suivantes sont à nouveau autorisées :

#BleiftDoheem

Le **confinement** (#BleiftDoheem) **n'est plus une obligation légale**, mais reste toujours recommandé.

Les visites ou rencontres à caractère privé organisées à domicile pour un nombre maximal de six personnes s'ajoutant aux personnes vivant déjà au même foyer, dans les strict respect des conditions sanitaires (distance inter-personnelle de 2m / port de masque).

Activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public. Les piscines publiques restent fermées.

Les **regroupements en plein air** dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans les strict respect des conditions sanitaires (distance interpersonnelle de 2m / port de masque).

Ré-ouverture des commerces (sauf exceptions).

Ré-ouverture des archives nationales, des bibliothèques publiques, musées, centres d'exposition.

QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER ?

Le succès du déconfinement repose sur 3 principes clés :
la responsabilité personnelle, la solidarité envers les autres et la discipline.

Soyez responsables !

Même si le confinement (#BleiftDoheem) n'est plus une obligation légale, il reste pourtant recommandé de **limiter ses contacts interpersonnels et ses déplacements au nécessaire**. Ceci reste la meilleure manière de protéger vous et ceux qui vous sont chers.

Soyez solidaires !

Le masque ne vous protège que de manière limitée contre une infection, mais **votre masque protège ceux qui sont autour de vous**. Ainsi, vous aidez à limiter la propagation du virus dans la population. Pensez à protéger surtout les personnes vulnérables.
#PasSansMonMasque

Soyez discipliné(e)s !

La responsabilité personnelle et la solidarité envers vos concitoyens sont des gestes barrières additionnels.

N'oubliez pas les gestes barrières traditionnels : se laver ou désinfecter les mains, garder une distance interpersonnelle de 2m, etc.

Pour plus d'informations: **www.covid19.lu**

ANNEXE 19 – REGLES ET RECOMMANDATIONS POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE EN PLEIN AIR

CORONAVIRUS COVID-19

REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR

RÈGLES ET RECOMMANDATIONS À RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE EN PLEIN AIR

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public.

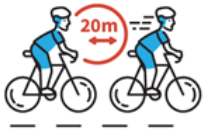
max. 20 personnes

Regroupement en plein air dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans le strict respect des conditions sanitaires.

Fermeture des douches et vestiaires.

Gardez toujours une distance minimale de 2m entre deux sportifs.

Évitez de courir dans le sillage.



Évitez de rouler dans le sillage.

PORT DU MASQUE

Obligatoire pour les sportifs (sauf pendant l'entraînement).

Obligatoire pour les accompagnateurs (entraîneurs et autres).

MATÉRIEL SPORTIF

Doit rester strictement personnel et ne peut être utilisé par plusieurs personnes.

Doit être désinfecté avant et après chaque usage.

Lavage régulier des mains au savon, désinfection des mains avant et après toute séance d'entraînement.

Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
www.covid19.lu

version 1.8

ANNEXE 20 – REGLES A RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE EN PLEIN AIR ET EN SALLE

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Règles à respecter pour toute activité sportive en plein air et en salle

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement[1] sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Le lavage des mains au savon, voire la désinfection des mains, doit se faire avant et après toute séance d'entraînement. Des solutions hydro-alcooliques doivent être mises à disposition. Le port de gants est déconseillé. Le matériel sportif utilisé doit être désinfecté avant et après chaque usage.

Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes[2] du Covid-19. Il écarte tout sportif du groupe s'il présente des symptômes et lui conseille de consulter un médecin.

Les activités sportives non compétitives en plein air et en salle, sans contact physique, sont autorisées, sous réserve de l'ouverture des infrastructures sportives par le propriétaire. Des conditions de sécurité, de distanciement et d'hygiène appropriées sont à respecter dont notamment :

- absence de toute activité à caractère compétitif ;
- seules les activités sportives pour lesquelles une distanciation physique d'au moins 2m peut être respectée de manière permanente sont autorisées, pour les sports dont cette règle est difficilement réalisable de par leur nature, des formes alternatives d'entraînement doivent être choisies afin qu'une distance de 2m puisse être respectée en tout temps (comme p.ex. pour les sports d'équipes, absence de « contact skills », à savoir, pas de 1 contre 1 ou 2 contre 2, pas de duels) ;
- le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau) est à éviter ;
- tous les équipements sportifs, y compris les ballons, doivent être désinfectés régulièrement ;
- pour des entraînements en salle, une bonne aération durant tout l'entraînement doit être garantie, ainsi qu'après toute séance d'entraînement une « pause d'aération » d'au moins une demi-heure est fortement recommandée ;
- l'échauffement en plein air est à préconiser pour des entraînements en salle ;
- l'entraînement cardio en plein air est également à préconiser, s'il doit se dérouler en salle, une bonne aération et une distance d'au moins 2m, de préférence même 5m entre les participants, sont de rigueur ;
- le port du masque est obligatoire pour les sportifs et tous les accompagnateurs (entraîneurs…) en salle. Il n'est pas obligatoire pour le sportif pendant l'entraînement sous réserve qu'une distance de 2m puisse être respectée.

[1] Flyer phase 3
[2] Flyer symptômes

ANNEXE 20 – REGLES A RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE EN PLEIN AIR ET EN SALLE (SUITE)

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Pour les piscines, couvertes ou en plein air, ainsi que les douches et vestiaires, les mêmes règles de distanciation et d'hygiène sont applicables.

Lors de toute activité sportive, les règles de distanciement ci-dessous sont à appliquer :

- ⇒ 2m de distance latérale entre deux sportifs ;
- ⇒ éviter de courir ou de rouler dans le sillage : 5m de distance si deux sportifs courent l'un derrière l'autre, 10m de distance si deux sportifs roulent à vélo l'un derrière l'autre

Il est précisé que les présentes règles seront adaptées en fonction de l'évolution générale.

ANNEXE 21 – DECONFINEMENT PHASE 3

PHASE 3

La phase 3 du déconfinement a pour objectif d'élargir les possibilités de rassemblement de personnes dans les lieux publics et d'ouvrir toute une série d'établissements recevant du public.

QU'EST-CE QUI CHANGE AVEC LA PHASE 3 DU DÉCONFINEMENT ?

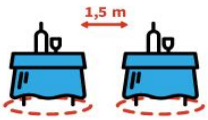
Les événements publics sont autorisés sous la double condition de la mise à disposition de places assises assignées et du respect d'une distance de deux mètres entre les personnes.

Les activités sportives sans contact physique et sans caractère compétitif sont autorisées.

Les établissements du secteur HORECA peuvent rouvrir sous certaines conditions, dont :

La limitation du nombre maximal par table à 4 personnes.

Le port du masque obligatoire pour :
- le personnel en contact direct avec les clients ;
- les clients quand ils ne sont pas assis à table.



L'espacement des tables placées côte à côte d'une distance d'au moins 1,5 mètres ou sinon par une séparation physique permettant de limiter le risque d'infection.

La fermeture obligatoire à minuit.

QUELLES RESTRICTIONS RESTENT EN VIGUEUR ?

Les rassemblements de personnes restent limités :
- À six personnes lorsque le rassemblement a lieu dans un lieu fermé ;
- À vingt personnes lorsque le rassemblement a lieu en plein air et dans un lieu public.

Les aires de jeux et les activités de jeux intérieures pour enfants restent fermées.

Les foires et salons restent suspendus.

Les activités de wellness sont interdites, sauf si l'accès se limite à 1 personne max. ou aux personnes d'un même foyer.

Pour plus d'informations: **www.covid19.lu**