

## PluSport@home – Cours de sport « online-live »

**L'Office fédéral des assurances sociales nous a garanti l'indemnisation des cours de sport polysportifs « online-live » durant la période du coronavirus. En tant que moniteur responsable, cela te donne la possibilité d'inviter tes athlètes à faire de l'exercice régulièrement.**

### Objectif:

Reprendre les activités sportives, du moins en partie, pour que les athlètes puissent bouger avec les explications de moniteurs et que ces derniers puissent continuer à travailler.

### Organisation et critères:

Les cours sportifs en ligne en « live » (ou leçons de sport individuelle « online-live ») peuvent être facturés à l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) pour autant qu'ils soient organisés et réalisés tels que les leçons de sport en salle de gymnastique – en tenant compte des limitations que la distance implique. Les détails sont listés ci-dessous.

PluSport a fait de bonnes expériences avec le service gratuit «Zoom». Tu connais peut-être toi-même de tels services ou peut-être que tu en utilises déjà. «Zoom» sert d'exemple à l'explication ci-dessous:

- + Le moniteur responsable (MR) compétent s'inscrit sur le site Internet du service en ligne souhaité (par ex. sur le [site de Zoom](#)).
- + Les athlètes participants doivent disposer d'un accès à une adresse e-mail et d'un PC/ordinateur portable ou d'un smartphone. Ils n'ont pas besoin de s'inscrire auprès du service en ligne. Ils reçoivent du moniteur responsable une invitation par e-mail pour chaque cours de sport en ligne en « live ». Plus d'infos sur Zoom à la page suivante.
- + PluSport Suisse informe régulièrement sur le projet PluSport@home via ses différents canaux. Il en va de même pour les offres « online-live » des clubs membres. C'est pourquoi nous devons être avertis de vos activités.  
→ Pour chaque cours de sport en ligne, merci d'envoyer également une invitation à [sportclubs@plusport.ch](mailto:sportclubs@plusport.ch).
- + Le MR compétent du groupe sportif qui est responsable du cours doit être présent lors de chaque leçon de sport. Il planifie la leçon et envoie le lien Zoom par e-mail suffisamment tôt (idéalement, au moins 24h avant le début de la leçon) aux sportifs qui figurent sur la liste de présence actuelle. D'autres personnes peuvent également être engagées pour diriger les cours de sport (par ex. assistants, sa propre fille spécialiste de yoga, etc.), mais toujours sous la responsabilité du MR.
- + Saisie des présences: Au début du cours, le MR effectue la saisie des présences des participants. Il procède de la même manière qu'avant le Covid-19, mais idéalement via l'app PluSport. Tu n'as pas encore de login? → Tu peux en demander un [ici](#).  
Les non-membres, par ex. les colocataires d'une institution, peuvent également participer si besoin à la leçon de sport en ligne en « live ». Le MR compétent procède ici comme avant le Covid-19 et inscrit la personne comme participant «découverte» à la leçon sur la liste des présences.  
→ Important: Demander et indiquer le prénom, le nom, l'adresse, la ville, la date de naissance et le type de handicap.
- + Nous recommandons de proposer les cours de sport « online-live » si possible le même jour et au même horaire que les cours donnés jusque-là avec présence physique. Si cela est impossible, essayer de se mettre d'accord sur un nouvel horaire régulier afin que les athlètes puissent s'y adapter.

- + **Contenus sportifs:** Le moniteur d'un groupe de football voudra bien sûr proposer des contenus de technique du football. Nous proposons d'inclure dans le cours en ligne des exercices de coordination, d'agilité et d'habileté utiles pour le football. Ainsi, le cours comprendra également les aspects polysportifs exigés par l'OFAS pour l'indemnisation des unités de prestation.
- + **Honoraires de moniteur:** Selon le règlement des honoraires du propre club sportif.
- + Les cours de sport « online-live » ne peuvent être facturés à l'OFAS seulement durant les restrictions liées au coronavirus. Dès le retour à l'état normal, les cours seront de nouveau organisés en présence physique.

### **Points importants pour les cours de sport « online-live »:**

#### Durée:

- + Comme il s'agit de cours de sport planifiés et avec moniteur, nous recommandons une durée de leçon entre 30 et 60 minutes.

#### Affichage général:

- + Filmer en **format paysage** → poser le portable par ex. contre une tasse ou un support similaire et filmer en mode selfie.
- + Marque PluSport visible:
- + Arrière-plan le plus neutre possible, qui ne détourne pas l'attention de l'essentiel, c'est-à-dire, TOI et ton activité
- + Pour les exercices en binôme, respecter et bien rappeler la distance de 2 m requise.
- + Instructions orales en allemand, français ou italien. Ne dire que le strict nécessaire et privilégier des démonstrations claires.
- + Les cours commencent tous par:
  1. Salutation individuelle
  2. Saisie des présences
  3. Annoncer l'objectif et le déroulement
  4. Démarrer par du mouvement (échauffement – partie principale – retour au calme)
- + En cas d'utilisation de musique, nous recommandons de ne prendre que de la musique libre de droit!  
→ <https://www.musicfox.com/>

### **Informations importantes sur Zoom:**

Nous recommandons d'utiliser Zoom, car nous l'utilisons nous-mêmes au bureau et la manipulation est vraiment conviviale et simple.

- + Prix:  
La version de base est gratuite, mais les réunions sont limitées à 40 minutes. La version pro coûte env. CHF 15.–/mois par licence, donc moniteur principal et cours sportif. Tu trouveras plus d'infos sur les prix [ici](#).
- + Sécurité: Le moniteur principal peut définir un mot de passe pour l'accès au cours de sport en ligne en direct. Ce mot de passe est également transmis par invitation (mail) aux participants du cours.
- + FAQ:  
Nous renvoyons vers le [site Internet de Zoom](#) pour des réponses aux questions fréquemment posées.

En cas de questions supplémentaires, Reto Planzer du domaine clubs sportifs de PluSport Suisse est à disposition. 044 908 45 07 / [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch)

**Nous te souhaitons bien du plaisir dans la mise en place de cours de sport « online-live » au profit de nos athlètes PluSport et te remercions d'ores et déjà chaleureusement pour ton engagement!**