

Mesures de précaution Covid-19

Depuis le 11 mai, il est possible de courir à nouveau en groupe en respectant un maximum de 5 personnes y compris l'animateur, et 2 mètres d'écart entre chaque participant. Fin mai, il sera décidé si cette limite de 5 personnes peut être assouplies, à suivre...

Pour tous

Abstenez-vous de participer ou donner cours si vous présentez des symptômes de maladie

Arrivez juste à l'heure et déjà en tenue

En cas d'accès aux sanitaires, merci de les gérer dans le respect des règles imposées

Respectez les gestes barrière

Lavez-vous régulièrement les mains
Toussez et éternuez dans votre coude
Utilisez des mouchoirs à usage unique
Saluez à distance vos camarades (pas de contact)

Respectez un espace de 4 m² entre chacun lors des phases statiques : échauffement, étirements...

Et un espace de 2 m pendant la marche et la course à pied

Prévoyez votre propre ravitaillement (pas d'échanges de bouteilles)

Rentrez chez vous tout de suite après la séance, prenez aussitôt une douche et changez-vous

Il est déconseillé de porter un masque pour la pratique d'une activité physique.

Pour les animateurs

Notez les présents afin de pouvoir retracer les éventuelles chaînes d'infection
Prévoyez du gel hydroalcoolique à dispenser aux participants
Proscrivez l'utilisation collective de matériel
Supprimez les exercices avec contact



Et surtout n'oubliez pas la convivialité!