

## Mesures de précaution Covid-19

Depuis le 11 mai, il est possible de courir à nouveau en groupe en respectant un maximum de 10 personnes et 10 mètres d'écart entre chaque participant. Fin mai, il sera décidé si ces contraintes peuvent 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 m<sup>2</sup>** entre chacun lors des phases statiques : échauffement, étirements...

**Et un espace de 10 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 !**