



Préparation de la reprise sportive marche nordique

Note aux adhérents

doc BM 20/05/2020 Adhérents.

Chers amis,

Après un arrêt de plus de 2,5 mois le temps est venu de reprendre progressivement une vie associative dans un contexte complètement inédit. Cela peut effectivement faire peur de sortir de son domicile surtout si l'on a une santé un peu fragilisée, nous allons devoir apprendre à vivre collectivement pour redécouvrir le plaisir de partager des moments de détente et de plaisir. **Un climat de confiance va rapidement se créer**

La réussite de la mise en place du dispositif de fonctionnement sera le résultat de l'ensemble des actions individuelles et collectives mises en place. Chacun est responsable de sa propre sécurité et de celle des autres participants. Pour permettre le retour du plus grand nombre, nous vous proposons des modalités de fonctionnement imposées par la réglementation et le bon sens pour tendre vers le risque zéro.

Les animateurs ont testé à plusieurs reprises le fonctionnement en groupe de 10, ils peuvent vous assurer que la sécurité de tous est leur principale préoccupation. Après une très courte adaptation le pratiquant trouve ses repères et sait se situer par rapport aux autres.

il appartient à chacun :

De rester concentrer sur l'application des consignes données

D'intervenir avec diplomatie pour faire remarquer des manquements.

Les obligations

Groupe de **10 maximum** : 1 animateur et 9 pratiquants

Distances entre 2 personnes qui se suivent **5 mètres minimum** et la possibilité de marcher 2 de front si toutefois la distance entre les 2 pratiquants est supérieure à 1,5 mètre environ d'épaule à épaule.

Publics concernés : (**période du 11 mai au 2 Juin**) et après ?

Tous les publics, pour le public à risque de forme grave COVID 19, nous vous conseillons de consulter votre médecin. En amont du rendez-vous, nous vous invitons à venir participer à une sortie pour bien connaître le contexte de pratique élément déterminant pour avoir un avis pertinent de votre médecin traitant.

Respecter les consignes données par les encadrants

Pointage des participants pour chaque groupe et pour chaque sortie (obligation d'organiser la traçabilité des participations au cas où un pratiquant serait contrôlé positif au coronavirus).

Kit sanitaire personnel pratiquant spécial COVID 19 (note ministérielle pour la période du 11 mai au 2 juin) et après ?

Solution hydro-alcoolique, 2 masques, lingettes désinfectantes 1 morceau de savon et 1 sac Poubelle

Port du **masque obligatoire** pendant les phases : **d'accueil et de fin de séance.**

Les gestes «barrières» seront nécessairement appliqués par tous ainsi que toutes les directives imposées par les différentes réglementations en vigueur (Ministérielles , préfectorales, locales, et fédérales).

Suppression du Covoiturage organisé par le club

Le covoiturage reste possible à l'initiative des participants, le chauffeur et une personne assise derrière en quinconce.

Pas d'échanges d'effets personnels (maillots serviettes etc.)

Pas de partage de denrées alimentaires ni de boissons

Pas de prêt de matériel, (de bâtons) entre participants

Faire preuve de bon sens :
Je me sens : fatiguer, fébrile courbaturer, Je tousse etc.
je ne participe pas à la sortie.

Si symptômes du Coronavirus
Restez chez soi
Prévenir immédiatement l'animateur
si des signes apparaissent dans la semaine suivant la sortie groupe.

Les recommandations

Rester dans le même groupe d'une séance sur l'autre afin de limiter les contacts.

Port du masque :

Pendant la pratique sportive : pas d'obligation il est même déconseillé car il empêche l'oxygénation correcte du corps, il favorise les essoufflements et il augmente le rythme cardiaque à effort constant. Si vous en portez un merci de respecter le protocole d'utilisation .

Accueil des pratiquants au point de rendez vous : chacun devra faire preuve de discipline et d'attention pour ne pas créer un climat de tension, contraire à l'objectif recherché.

Éviter le face à face pour échanger , se mettre dans une position angulaire

Proposition des sorties , A définir par le club