



## INFORMATIONS AUX LICENCIÉS SUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN CLUB À PARTIR DU 11 MAI 2020

La ministre des Sports, Roxana MARACINEANU a rappelé qu'il est possible de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air à partir du 11 mai, en respectant les règles de distanciation physique, dans les espaces ouverts autorisés.

Au regard de cette information et des recommandations complémentaires de la FFEPGV, votre club a décidé de vous proposer de reprendre une activité sportive en club. Le présent document vise à rappeler les conditions dans lesquelles l'activité est mise en place.

### LES ACTIVITÉS AUTORISÉES :

- Les séances de 10 personnes maximum (animateur compris).
- Les séances exclusivement en extérieur.

### AVANT DE VOUS RENDRE AUX SÉANCES PROPOSÉES PAR LE CLUB, ASSUREZ-VOUS :

- De ne pas avoir de fièvre.
- De ne pas avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.
- Respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité et consulter votre médecin avant de reprendre une activité physique si vous avez été atteint par le Covid-19.
- De porter une tenue adaptée à l'activité pratiquée (vous ne pourrez pas disposer de vestiaires pour vous changer avant ou après la séance).
- De disposer de gel hydroalcoolique.
- De privilégier les transports individuels pour se rendre au lieu de la séance.

### PENDANT LA SÉANCE, ASSUREZ-VOUS :

- Respecter une distance physique minimum entre les pratiquants de **5 mètres** pour une activité physique et sportive modérée (Exemples: randonnées pédestres, marche nordique, marche active, body zen, yoga, tai chi, stretching,...) et de **10 mètres** pour une activité physique et sportive intense (exemple: jogging, vélo, cross training, zumba, LIA,...) - (Décret n° 2020-545 du 11 mai 2020).
- Nettoyer vos mains avec un gel hydroalcoolique, avant et après la séance.
- Utiliser exclusivement votre propre matériel et ne jamais l'échanger ou le prêter.
- Éviter les contacts entre les pratiquants avant, pendant ou après la séance.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades