

# CONSIGNES ENSEIGNANT

*A partir du 15 décembre*



*J'adopte les bonnes attitudes pour une pratique en toute sécurité*

## 1 LES REGLES GENERALES



**RESPECTER  
LES GESTES BARRIÈRES**

*Lavage des mains avant et  
après la séance au minimum.*

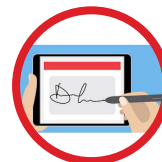


**RESPECTER LES  
DISTANCES PHYSIQUES**

*Conserver une distance  
minimale de 2m  
entre chacun.*



**PORTER UN MASQUE  
OBLIGATOIRE**



**SIGNER LE LISTING  
DE PRESENCE**

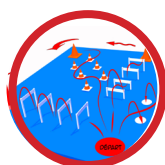
*Prévoir un stylo  
Les listing seront mis à disposition  
des services sanitaires  
en cas de demande à visée  
épidémiologique.*

## 2 PREPARER LES SEANCES



**ADAPTER LES HORAIRES**

*Gérer les flux pour éviter  
les attroupements.*



**ADAPTER LES EXERCICES**

*En fonction des conditions de  
reprise - Pas de contact  
possible.*



**CRÉER DES LISTES  
DE PRÉSENCE**

*avec les noms, prénoms,  
coordonnées  
des participants présents.*

## 3 GESTION DU LIEU D'ENTRAINEMENT



**MARQUAGE**

**DELIMITER LES ESPACES**

*Prévoir des sens de circulation  
(entrée, sortie, circuit d'exercices)  
et des zones d'entraînement  
(4m<sup>2</sup> en statique, 5m en déplace-  
ment lent, 10m en courant).*



**FERMER LES VESTIAIRES**

*(Si passage au club)  
Lieux à fort potentiel  
de contamination  
Laisser l'accès à un point  
d'eau pour le lavage des mains.*



**HYGIENE**

*- Désinfecter les surfaces touchées  
Avant et après chaque utilisation*  
  
*- Laver sa tenue et son équipement  
Après les séances quotidiennes*