



# **PROTOCOLE COVID-19**

## **ADHERENTS FITNESS**

**Le club l'Espérance municipale de Montataire applique un protocole sanitaire strict afin de respecter les règles sanitaires en vigueur, tout en favorisant la pratique du fitness.**

L'accès aux gymnases et à la petite chapelle de l'école Jean Jaurès est strictement réservé aux membres fitness, coachs et responsables de l'association. Aucun accompagnant n'est autorisé à entrer. Un registre de présence recense l'ensemble des personnes présentes à chaque cours. Veuillez procéder rigoureusement à votre inscription sur Deci+ (hors séances d'essai où l'appel sera fait sur feuille).

Le port du masque est obligatoire (pour les déplacements) tout comme la fiche covid (lors de votre première venue).

Le matériel utilisé par un groupe est désinfecté après utilisation. Les salles sont aérées et nettoyées tous les jours. Chaque soir, au gymnase Michel Bouchoux, un produit virucide est pulvérisé.

## Avant de vous rendre au gymnase

**Avant de vous rendre au gymnase, vous devez :**

1. Vous être inscrit à vos cours sur Deci+ (hors séances d'essai),
2. Mettre votre tenue car **l'accès aux vestiaires est interdit**, à l'exception d'un adulte (un par un). **L'accès aux douches est strictement interdit** (pensez à prendre des lingettes), à l'exception des cours du midi où une personne sera autorisée à tour de rôle,
3. **Prendre un masque,**
4. **Prendre du gel hydro-alcoolique** et votre gourde marqués à votre nom,
5. **Prendre un tapis** mis à part pour le Cardio dance. Aucun tapis n'est fourni. Le praticable du gymnase Michel Bouchoux reste bâché,
6. Remplir la **fiche covid** (qui est une déclaration de choix éclairé et une attestation d'absence de symptômes actuels ou anciens). Ce document est disponible sur place ou téléchargeable sur le site [www.montatairegym.fr](http://www.montatairegym.fr) dans l'onglet « Inscriptions fitness » ,
7. Privilégier un mode de transport individuel : à pied, à vélo, en voiture,

8. Consulter votre médecin si vous avez contracté le COVID-19 précédemment.

Ne pas venir malade au gymnase



Fièvre de +38°C  
frissons, fatigue,  
maux de tête



Douleurs  
musculaires et / ou  
articulaires



Toux,  
Difficulté  
respiratoire



Perte du goût  
et de l'odorat

## L'arrivée à la salle

1. Dirigez-vous vers l'entrée de la salle. Au gymnase Michel Bouchoux, lorsque vous vous trouvez face à la salle, l'entrée se fait par la **porte de gauche (côté pelouse)**,
2. Lors de votre première venue, préparez votre fiche covid,
3. **Mettez votre masque** en couvrant bien votre nez et votre bouche,
4. **Appliquez du gel hydro-alcoolique**,
5. **Respectez bien une distance d'un mètre** à l'extérieur et à l'intérieur du gymnase, **ne faites aucune embrassade**,
6. Une fois entré, disposez vos affaires dans un espace personnel, à un mètre de distance des autres (au gymnase Michel Bouchoux, dans les gradins, des zones sont prévues à cet effet). **Disposez toutes vos affaires dans votre sac, rien ne doit trainer.** Durant la séance, vous êtes autorisé à prendre seulement votre tapis, serviette, gel et gourde,
7. A l'annonce du début du cours, enlevez votre masque en ne touchant que les élastiques ou cordon, posez le dans votre sac, remettez du gel, et c'est parti !

## Pendant la séance

1. Déplacez-vous calmement, en marchant et en respectant les distances. **Aucun croisement n'est autorisé,**
2. **Placez-vous à un mètre** minimum des autres pratiquants,
3. Le coach fait l'appel, pour recenser l'ensemble des personnes présentes dans la salle,
4. S'il veut utiliser du petit matériel (élastiques, poids...), **participez à la désinfection** via les lingettes lavables du club. **L'utilisation du petit matériel en tissu est interdite** (lestes, élastiques jaunes et rouge, haltères),
5. Placez votre gel, serviette, gourde et matériel fitness (haltères, poids...) sur votre tapis. **Rien ne doit être posé sur le sol.** Positionnez votre tapis / serviette au niveau de la pose des mains dès que possible,
6. Appliquez du gel hydro-alcoolique après avoir touché une zone non personnelle (sol, barrière...),
7. Arrêtez impérativement l'activité en cas de symptômes. En cas de suspicion covid-19, vous serez protégé et isolé. Si les symptômes sont graves, le coach contactera le 15.

## L'utilisation des toilettes

L'utilisation des toilettes est à éviter. En cas d'envie pressante, mettez votre masque en ne touchant que les élastiques ou cordons. Un protocole, affiché dans les WC, est à respecter. Il faut impérativement se laver les mains avant et après chaque passage. Du savon y est à disposition.



## A la fin de la séance

### A la fin de la séance :

1. Remettez votre masque,
2. Appliquez du gel hydro-alcoolique,
3. Participez à la désinfection et au rangement du petit matériel. Au gymnase Michel Bouchoux, des corbeilles sont prévues pour les lingettes utilisées. Dans les autres salles, le coach les récupère,
4. Prenez vos affaires,
5. Utilisez la porte de sortie. Au gymnase Michel Bouchoux, utilisez la **porte de droite** lorsque vous vous trouvez face à la salle (côté cuisine centrale). Une fois à l'extérieur, jetez votre masque s'il n'est pas réutilisable dans une poubelle marron fermée. Au gymnase Michel Bouchoux, elle se trouve à côté de la porte principale.

## De retour chez vous

1. Lavez votre tenue d'entraînement et votre masque s'il est lavable à 60° pendant 30 minutes minimum,
2. En cas de symptômes (fièvre, toux, maux de tête, perte du goût et de l'odorat...), garder leur enfant chez eux et contacter un médecin. Ils doivent aussi prévenir le club du motif de l'absence au 06 30 22 02 39 ou par mail à l'adresse [montatairegym@gmail.com](mailto:montatairegym@gmail.com)

# LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

## JE SUIS GYMNASTE ...



Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade



Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance et en quittant le gymnase

Si je ne me sens pas bien pendant l'entraînement, je le signale à l'entraîneur

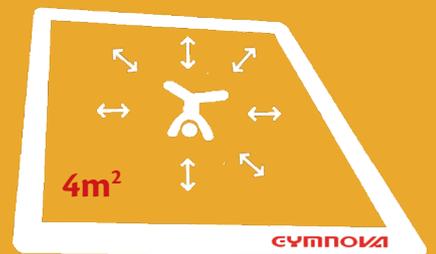


Je lave mes affaires en rentrant à la maison



J'arrive dans une tenue propre sans passer au vestiaire

Je respecte les distances



\*4m<sup>2</sup> (2 x 2 mètres) : minimum 1 mètre de distance entre chaque individu

Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement



# MASQUE OBLIGATOIRE

## DÈS 11 ANS



## ENTRÉE INTERDITE

## AUX PARENTS

(sauf bébé gym et éveil gymique)

# LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

## JE SUIS ENTRAÎNEUR ...



Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade

Je me lave les mains en entrant dans la salle et en quittant le gymnase

Si je touche un gymnaste, je me lave les mains immédiatement après et avant toute proximité avec un autre gymnaste



Je fais respecter les mesures de distanciation et le lavage des mains régulier des gymnastes

Je m'assure que les gymnastes ne portent pas les mains à la bouche



J'assure une reprise progressive



J'arrive dans une tenue propre

Si je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'un gymnaste, Je porte un masque



J'évite les parades et tout contact physique



J'intègre des activités en extérieur dès que possible : échauffement, étirements...

