



**CA MAYENNE - REPRISE DES  
SEANCES ATHLE SANTE LOISIR  
- DECONFINEMENT -  
RECOMMANDATIONS AUX  
PARTICIPANTS**

Ne pas venir sur les séances si vous présentez les symptômes suivants (écoulements de nez, fièvre, toux, etc) ou si vous avez été en contact avec des personnes testées positives.

	<b>SEANCES FORME</b>	<b>SEANCES RUNNING</b>	<b>SEANCES MARCHE NORDIQUE/N. FIT</b>
<b>Respect des gestes barrières</b>	Arriver avec son masque Se laver les mains avant la séance, avec du gel hydro-alcoolique à l'entrée Respecter la distanciation Installez-vous dans un cerceau qui sera positionné à une distance suffisante les uns des autres sur la piste (4m2) A la fin de la séance remettez votre masque	Arriver avec son masque Se laver les mains avant la séance avec du gel hydro-alcoolique Respecter la distanciation Pendant les courses, laisser 2m d'écart côte à côte ou 10m en fil indienne A la fin de la séance remettez votre masque	Arriver avec son masque Se laver les mains avant la séance avec du gel hydro-alcoolique Respecter la distanciation Pendant la marche, laisser de l'écart suffisant entre chaque personne et 1,5m côte à côte et pour doubler A la fin de la séance remettez votre masque
<b>Nbre de personnes autorisées - sur inscription</b>	10 personnes max avec l'entraîneur <b>sur inscription validée par l'entraîneur</b>	10 personnes max avec l'entraîneur <b>sur inscription validée par l'entraîneur</b>	10 personnes max avec l'entraîneur <b>sur inscription validée par l'entraîneur</b>
<b>Recommandations entre vous</b>	Vous pouvez vous dire bonjour mais sans contact et suffisamment espacés	Vous pouvez vous dire bonjour mais sans contact et suffisamment espacés	Vous pouvez vous dire bonjour mais sans contact et suffisamment espacés
<b>Recommandations pendant la séance</b>	Venir en tenue (pas d'accès aux vestiaires) avec sa bouteille d'eau et son tapis de gym personnel	Venir en tenue (pas d'accès aux vestiaires) avec sa bouteille d'eau	Venir en tenue (pas d'accès aux vestiaires) avec sa bouteille d'eau dans son sac à dos avec ses propres bâtons
<b>Matériel participants</b>	Pas de prêt de matériel possible – pas d'échange de matériel non plus	Pas de prêt de matériel possible - pas d'échange de matériel non plus	Pas de prêt de matériel possible - pas d'échange de matériel non plus
<b>Matériel entraîneur</b>		manipulé par l'entraîneur uniquement	
<b>De retour à la maison</b>	Se laver les mains Se doucher Laver ses vêtements de sport	Se laver les mains Se doucher Laver ses vêtements de sport	Se laver les mains Se doucher Laver ses vêtements de sport
<b>Symptômes</b>	Si vous avez des symptômes après la séance, merci de prévenir l'entraîneur.	Si vous avez des symptômes après la séance, prévenir l'entraîneur	Si vous avez des symptômes après la séance, prévenir l'entraîneur
<b>Date de reprise</b>	A partir du mardi 2 juin	A partir du mercredi 3 juin	A partir du jeudi 4 juin



**ATHLE SANTE LOISIR – CA Mayenne**

**LISTE DES CONTACTS DES  
ENTRAINEURS**

**PROCEDURE D'INSCRIPTION – DECONFINEMENT COVID -19**

- **Chaque semaine et jusqu'à 2 jours avant le jour de l'activité**, merci d'envoyer votre demande d'inscription par SMS ou mail à l'entraîneur du créneau souhaité avec votre nom, prénom, le nom de l'activité souhaitée, la date souhaitée, le créneau horaire souhaité et le nom de l'entraîneur (voir ci-dessous).

- **Attendre la confirmation de l'entraîneur pour venir sur le créneau** en respectant les horaires indiquées (ne pas venir trop tôt, et ne pas rester trop tard après la séance pour éviter le brassage de population).

- La personne qui ne sera pas inscrite au préalable ne pourra pas être acceptée. Les entraîneurs feront une rotation lors de la semaine suivante pour une équité.

- Rappel : respect des gestes barrières - 9 personnes max/groupe + l'entraîneur

- Pas de prêt de matériel possible – prévoir son matériel perso

	<b>NOM Prénom de l'entraîneur</b>	<b>Activités</b>	<b>Contacts</b>
1	<b>BAR Florence</b> Responsable de la section	Marche Nordique – Nordic Fit – Séances Forme - Running	06 82 67 85 51 florencebar@free.fr
2	<b>LEVEQUE Chantal</b>	Marche Nordique (lundi mardi jeudi et samedi matin)	06 08 47 14 81 chantalleveque53@orange.fr
3	<b>LANDELLE Daniel</b>	Marche nordique (lundi et mardi matin) sortie marche nordique (jeudi)	06 88 85 89 06 daniel.landelle53@orange.fr
4	<b>HOREAU Christian</b>	Marche nordique (lundi soir) et sortie marche nordique (samedi matin)	06 46 48 48 37 frchristho@aol.com
5	<b>DESNOS Christine</b>	Marche nordique Lassay mardi matin	06 30 90 08 34 christine.desnos@orange.fr
6	<b>GUILLET Pascale</b>	Marche nordique lundi soir	06 86 99 50 77 pgcf@free.fr
7	<b>VARLET Marc</b>	Marche nordique lundi soir	06 75 01 54 90
8	<b>LEFEBVRE Florence</b>	Mardi soir 19h30 Jeudi soir running 18h15	Envoyer à Florence Bar 06 82 67 85 51 florencebar@free.fr