

A BATONS ROMPUS

Consignes de reprise de la marche nordique post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19

Les présentes consignes se réfèrent aux guides publiés par le Ministère des Sports le 11 mai 2020 (notamment le guide de recommandationssanitaires à la reprise sportive et le guide d'accompagnement de reprise des activités sportives) consultable sur le site du Ministère des Sports.

Recommandations sanitaires.

Pour la reprise des activités physiques, le Ministère des Sports a émis les recommandations suivantes (guide d'accompagnement de reprise des activités sportives 11 mai 2020, page 7) :

1 - Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19) **une consultation médicale s'Impose avant la reprise**. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.

2 - Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptômes développés pendant ces 14 jours. En cas de symptômes et confirmation Covid-19, voir le point 1.

3 - Pour les personnes dont l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

4 - Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accidents, notamment cardiaques, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

5 - **Kit sanitaire personnel spécial covid-19 fortement préconisé, comprenant : 1 masque, 1 flacon gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes, 1 sac poubelle.**

Mesures barrières et règles de distanciation physique :

Les règles suivantes, issues des guides du Ministère des Sports s'appliqueront à notre pratique de la marche nordique :

- **Co-voiturage à éviter ;**
- **Groupe limité à 10 personnes dont l'encadrant ;**
- **Port du masque obligatoire durant la phase d'accueil.**

Durant les séquences de marche, il conviendra de respecter les règles de distanciation physique suivantes :

- **5 mètres minimum entre chaque pratiquant de marche nordique ;**
- **1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement avec d'autres personnes.**

Lors des exercices d'échauffement, de renforcement et d'étirement réalisés sans déplacement :

- **Surface d'au moins 4 m2 pour chaque personne.**

Conséquence d'un manquement aux mesures sanitaires :

En cas de manquement aux mesure exposées ci-dessus, l'encadrant se réserve le droit d'exclure un ou plusieurs participants ou d'interrompre la séance.

Cahier de présence :

L'encadrant de la sortie tiendra un cahier de présence et s'engage à le communiquer aux services sanitaires qui en feraient la demande. En cas de transmission, cette dernière serait strictement limitée à des visées épidémiologiques. En conséquences, seules les données utiles aux services sanitaires seront collectées (Nom, Prénom, date et lieu de la séance).

Engagement :

Je soussigné (Nom Prénom).....

ATTESTE avoir pris connaissance des consignes ci-dessus et m'engage à les respecter strictement dans le cadre des séances de marche nordique.

Fait à :.....Le / /2020

Signature