

Protocole entraînement des athlètes

Arrivée au stade
Et dans les tribunes



Echauffement



Séance Piste

Séance en salle
(muscultation...)



Récupération



ou



Tribune ou
sortie du stade



RÈGLES
GÉNÉRALES



RÈGLES SPÉCIFIQUES

RÈGLES
GÉNÉRALES



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire

Tout mettre en œuvre pour conserver un espace de 2m entre les pratiquants,
sauf quand la nature de la situation d'entraînement ne le permet pas

**Affecter du matériel par
groupe d'entraînement**
Nettoyer et désinfecter le
matériel avant rangement



**Les non-
pratiquants** doivent
obligatoirement
porter le masque
L'entraîneur n'est
pas obligé même si
c'est conseillé



Réserver la
manipulation du matériel
commun (lattes, plots...)
à **l'entraîneur**



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire