

GUIDE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS ET MUSCULATION

Mise à jour le 30/05/2020

PRÉAMBULE

Ce guide a été élaboré grâce aux recommandations des organisations professionnelles du sport et basé sur les préconisations générales de la Haute autorité de la santé publique. Ce document vient en complément du règlement intérieur de l'association.

Les mesures prises dans ce guide en matière d'utilisation des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives de l'association Core-Fitness doivent strictement être appliquées pour votre sécurité et celle des adhérents.

Traçabilité des entrées

Le nombre d'adhérents présents est limité en fonction de la taille de notre espace de pratique.

- **Salle de musculation : 8 personnes maximum**
- **Espace Cardio-Training : 6 personnes maximum**
- **Cours de Fitness : 15 personnes maximum**

La réservation des créneaux d'entraînement est donc obligatoire :

- via notre application Gratuite Core-Fitness (téléchargement gratuit – Retrouver les liens sur notre site internet : <https://www.corefitness17.com/evenements-planning>)
- En nous contactant par mail 24 heures avant le début de la séance à l'adresse suivante : corefitness17@gmail.com

Le parking véhicule sera de nouveau accessible.

GUIDE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS ET MUSCULATION

Mise à jour le 30/05/2020

Gestion du public — Règles de distanciation

L'accueil des adhérents :

L'entrée se fera par la porte située avenue Charles de Gaulle uniquement. Les portes resteront toutes les fois où cela est possible ouvertes pour éviter les contacts sur leurs surfaces et permettre de ventiler les locaux.

La signalétique sur les mesures barrières sera apposée à l'entrée et dans les espaces d'entraînement.

Nous vous proposons, dès votre arrivée et à votre départ, de vous laver les mains à l'eau et au savon ou avec du gel hydro-alcoolique disponible à l'entrée.

Au niveau de la banque d'accueil, la distanciation spatiale sera marquée au sol là où cela sera possible.

- Une seule personne autorisée en même temps.

Le port du masque sera obligatoire lorsque la distanciation spatiale d'1 mètre minimum ne pourra être respectée, notamment lors de votre arrivée ou départ de l'entraînement et de vos déplacements dans les salles ou toilettes.

L'utilisation de la climatisation, d'aspirateurs et par extension l'utilisation des sèche-cheveux est interdite dans les établissements publics (risque de propagation important).

La sortie se fera par la porte latérale au niveau du parking.

Visite ou présence de public

Seuls les pratiquants seront autorisés à pénétrer dans les salles d'entraînement.

Les nouveaux adhérents seront les bienvenus pour visiter ou tester nos cours accompagnés par les bénévoles ou salarié de Core-Fitness.

Nous attachons une grande importance à la convivialité dans notre association. A ce titre, les regroupements ou les discussions de plus de deux personnes sur les plages d'entraînement devront être réalisés à l'extérieur des locaux, sur le parking ou au niveau du portail, le respect des distances de sécurité doit être appliqué.

GUIDE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS ET MUSCULATION

Mise à jour le 30/05/2020

Les vestiaires, douches et sanitaires

L'utilisation des douches ou des vestiaires est interdite, seuls les sanitaires situés à l'entrée, régulièrement désinfectés, seront accessibles.

Les sanitaires mis à disposition doivent être impérativement désinfectés après chaque utilisation. Par mesure de précaution, nous vous conseillons également de procéder à une désinfection avant votre passage aux toilettes.

Les usagers devront arriver en tenue adaptée et repartir après leur séance, une paire de chaussures spécifique sera apportée dans un sac pour un usage dans la salle.

Matériels et équipements sportifs Core-Fitness :

a. Mis à disposition de l'utilisateur :

Nous nous engageons à suivre une procédure de désinfection du matériel mis à disposition à l'aide de produits adéquats (Désinfection avant ouverture et à la fermeture)

La Désinfection entre chaque utilisation sera à la charge de l'utilisateur qui aura à sa disposition le produit de désinfection adapté.

Nous avons déterminé 2 zones de stockage de matériel (Matériels désinfectés et Matériels potentiellement infectés) dans la salle Cardio.

b. Appartenant à l'utilisateur :

Les matériels utilisés par l'utilisateur lors de sa pratique et lui appartenant en propre devront être soumis à une désinfection grâce au produit présent en amont de l'accès de l'utilisateur à la pratique de son activité ainsi qu'entre chaque session. Les équipements utilisés par l'utilisateur lors de sa pratique et lui appartenant ne pourront pas être prêtés.

Salle de musculation et Espace Cardio

Les machines de musculation ne peuvent être déplacées pour être espacées de 4 m² par personne. A défaut, une machine sur deux sera rendue inaccessible pour respecter cette distance de sécurité. Les pratiquants porteurs d'un masque pourront se déplacer et utiliser sans restriction l'ensemble des machines de musculation.

S'agissant d'activités à intensité cardio respiratoire modérée, les appareils de Cardio (vélo, tapis de course, etc...) seront pour certains déplacés au fond de la salle de fitness pour créer un 2ème espace Cardio. Une distance de sécurité de 5 mètres entre chaque pratiquant pourra donc être respectée.

Chaque bouteille d'eau sera repérée et marquée par son utilisateur. Veuillez récupérer vos bouteilles en fin d'entraînement.

GUIDE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS ET MUSCULATION

Mise à jour le 30/05/2020

Cours de Fitness

Les cours collectifs sont restreints à un certain nombre de personnes suivant la surface dédiée à la pratique collective [ratio de 1 pers. /4 m²]. Nous pouvons donc permettre l'accès à 15 adhérents.

Un marquage au sol est installé dans la salle de fitness pour vous permettre de rester dans votre zone de travail.

S'agissant des cours de fitness à dominante Cardio-respiratoire, nous avons mis en place sur le podium un film pour protéger les profs et les adhérents.

Les masques ne sont pas obligatoires pour la pratique des activités Fitness car nous respectons les distances de sécurité. Par contre lorsque les profs doivent se déplacer pour des corrections de postures, ils seront porteurs d'un masque.

En fin de cours, nous vous demanderons de porter vos masques pour les déplacements qui pourraient rendre impossible cette distance de sécurité.

Cours Baby-Gym et Enfants

Les cours enfants du mercredi et jeudi reprendront normalement dès cette semaine.

Nous nous laissons encore une semaine pour réfléchir sur la reprise des cours de Baby-Gym. Nous utilisons de nombreux matériels de motricité qu'il sera difficile de désinfecter et les jeux actuellement proposés sont compliqués à envisager avec le respect de la distance entre chaque Baby.

Nettoyage des locaux, désinfection et gestion des déchets

Le planning a été modifié pour permettre de disposer de créneaux de nettoyage de l'espace sportif.

Des poubelles pour le dépôt des masques non lavables seront prévues aux entrées et sorties.

Des tables avec des solutions désinfectantes sont placées stratégiquement dans les différentes salles pour vous permettre de nettoyer le matériel utilisé avant et après utilisation.

Nous sommes conscients que ces consignes sont contraignantes mais le maintien de l'ouverture est conditionné à l'application impérative de ces mesures pour la sécurité de tous les membres de notre association, bénévoles, prestataires et salarié.

**Sportivement,
L'équipe Core-Fitness**