PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS EXTÉRIEURES ET MUSCULATION ADAPTÉE

Mise à jour le 04/04/2021 Suite nouvelles décisions sanitaires du 3 avril 2021

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 et de bien-être 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 : 6 personnes maximum détenteur uniquement d'une prescription médicale d'activité physique adaptée.**
- **Cours de Fitness extérieur : 6 personnes maximum (1 cours seulement par demi/journée)**

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 interdit et uniquement accessible aux adhérents Core-Fitness.

CORE-FITNESS

PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS EXTÉRIEURES ET MUSCULATION ADAPTÉE

Mise à jour le 04/04/2021 Suite nouvelles décisions sanitaires du 3 avril 2021

Gestion du public — Règles de distanciation

L'accueil des adhérents :

L'entrée se fera par le portail du parking uniquement. L'intérieur des locaux de l'espace Montagnan restera interdit aux publics.

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 avec du gel hydro-alcoolique disponible à l'entrée.

Au niveau de l'accueil, une distanciation spatiale de 2 mètres sera respectée entre chaque adhérents.

Le port du masque est obligatoire lors de vos déplacements dans les espaces d'entraînement, notamment lors de votre arrivée ou départ de l'entraînement et de vos déplacements dans les toilettes. Le masque pourra être retiré lors de votre entraînement physique avec l'obligation du respect d'une distance d'au moins 2 mètres entre chaque adhérent.

La sortie se fera par le portail 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.

PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS EXTÉRIEURES ET MUSCULATION ADAPTÉE

Mise à jour le 04/04/2021 Suite nouvelles décisions sanitaires du 3 avril 2021

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 à 2 personnes simultanément.

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, un tapis de sol sera apporté pour un usage dans les espaces de travail.

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 déterminerons 2 zones de stockage de matériel (Matériels désinfectés et Matériels potentiellement infectés) sur le parking extérieur.

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 pour la pratique adaptée* uniquement :

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 8 mètres entre chaque pratiquant devra donc être respectée.

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

(*Le dispositif de sport sur ordonnance est pour l'heure destiné aux personnes souffrant d'affection longue durée (ALD), soit des maladies graves ou chroniques nécessitant des soins lourds, longs et coûteux. Le diabète de type 1 et 2, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la mucoviscidose, les accidents vasculaires cérébraux causant une invalidité, les maladies chroniques actives du foie et les cirrhoses, les tumeurs malignes, la paraplégie sont autant d'affections qui entrent dans la catégorie des ALD)

PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS FITNESS EXTÉRIEURES ET MUSCULATION ADAPTÉE

Mise à jour le 04/04/2021 Suite nouvelles décisions sanitaires du 3 avril 2021

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 permettre l'accès à **6 adhérents maximum. Ne vous inscrivez pas à 2 cours simultanés afin permettre au plus grand nombre de participer.**

Les masques ne sont pas obligatoires pour la pratique des activités Fitness extérieur 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 dans le respect des gestes barrières avec une jauge de 6 baby-gym uniquement.

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 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