

Les pratiques sportives devront respecter strictement les consignes sanitaires en vigueur :

Pour tous, recommandations générales :

- Pas de rassemblement de plus de 10 personnes, encadrement compris. Si les participants sont plus nombreux, prévoir des petits groupes à distance les uns des autres avec 1 encadrant par groupe.
- Chaque pratiquant doit utiliser son propre équipement de protection individuelle et son matériel de pratique, pas d'échange de matériel entre participants.
- Port du masque obligatoire lors des phases d'accueil et de fin d'activité.
- Le masque n'est pas obligatoire pendant l'activité si la distanciation physique est respectée.
- Les minibus ne seront pas mis à disposition.

Par activité :

→ **Marche nordique**

La distanciation physique impérative entre les pratiquants est de 2m pour une activité à intensité modérée. Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs. La distanciation entre deux groupes est de 5 à 10m.

→ **Marches / balades, marche du mardi et mercredi**

La distanciation physique impérative entre les pratiquants est de 2m pour une activité à intensité modérée. Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs. La distanciation entre deux groupes est de 5 à 10m.

→ **Randonnée pédestre**

La distanciation physique impérative entre les pratiquants est de 2m pour une activité à intensité modérée. Respecter 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement entre randonneurs. La distanciation entre deux groupes est de 5 à 10m.

- **Pétanque**
2 mètres au moins entre chaque joueur, partenaire ou adversaire et 4 m² minimum par joueur en statique. Les boules de pétanques doivent être désinfectées avant utilisation, chacun doit utiliser son matériel personnel.

- **Vélo de loisir**
La distanciation physique à respecter est de 2 mètres entre chaque coureur.

Source : guide d'accompagnement de reprise des activités sportives
Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19
Ministère des sports

Que faire en cas de symptômes ?

Les principaux symptômes :

- fièvre
- toux
- fatigue inhabituelle
- difficultés respiratoires, étouffements
- maux de tête
- perte de goût et de l'odorat
- courbatures
- parfois diarrhées

J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 :

- Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation ;

- Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU (15) ou j'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants (114).

- Je préviens la Maison de Vie au 03 89 64 59 25 ou par mail : maisondevie@gmail.com

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



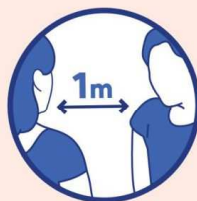
Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Éviter
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



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)