



*ASCE Athlétisme
Corbeil-Essonnes
Section Marche Nordique*

Le 10 mai 2020

Conditions de reprise de l'activité Marche Nordique en extérieur à partir du 11 mai 2020

La reprise de l'entraînement de marche nordique en extérieur peut reprendre à partir du lundi 11 mai sous certaines conditions :

(En référence des recommandations de la COMMED du 04/05/2020)

- Groupe de 10 personnes maximum ;
- Lors des phases d'échauffement et d'étirement : Respect de la distanciation physique d'un bâton d'écart autour des athlètes;
- En activité marche : Respect de la distanciation physique de 4 mètres en file indienne et 2 mètres côte à côte ;
- La reprise de l'entraînement en groupe n'est possible qu'aux athlètes ayant une bonne condition physique (pas de fièvre, de toux, de frissons, ...) ;
- La reprise immédiate de l'entraînement en groupe est déconseillé aux personnes présentant une fragilité de santé ou une pathologie chronique (attendre septembre 2020) ;
- Les contacts physiques entre athlètes sont déconseillés, ainsi que l'échange de matériel et de ravitaillement;
- Le port du masque lors de l'activité marche n'est pas obligatoire si les distanciations physiques sont respectées ;

Si le nombre de participants est supérieur à 10 athlètes, nous envisagerons de faire plusieurs groupes.

La reprise de l'entraînement repose sur la base du volontariat et le respect des recommandations ci-dessus.

Dans l'attente de se retrouver bientôt, prenez bien soin de vous.

Vos coachs