

## LES MESURES BARRIÈRES

### SI JE SUIS PRATIQUANT-E...



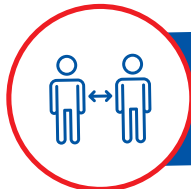
Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade.



J'arrive dans une tenue propre.  
Je limite le temps passé au vestiaire.



Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance, et en quittant le lieu de pratique.



Je respecte les distances (1m entre chaque individu) sauf pendant le temps de pratique.



Si je ne me sens pas bien pendant l'entraînement, je le signale à l'encadrant-e.



Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement.



Je lave mes affaires en rentrant à la maison.

## LES MESURES BARRIÈRES

### SI JE SUIS ENCADRANT-E...



Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade.



J'arrive dans une tenue propre.  
Je limite le temps passé au vestiaire.



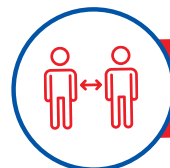
Je me lave les mains en arrivant, et en quittant le lieu de pratique. Si je touche un-e sportif-ve, je me lave les mains immédiatement après et avant toute proximité avec un-e autre sportif-ve.



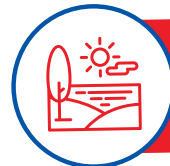
Le port du masque est conseillé pendant que j'encadre.



Je fais respecter les mesures de distanciation et le lavage des mains régulier des sportifs-ves. Je m'assure que ces derniers-ères ne portent pas les mains à la bouche.



J'évite tout contact physique.



J'intègre des activités en extérieur dès que possible :  
échauffement, étirement, ...



J'assure une reprise progressive.