

# **DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES RELATIVES AU COVID 19**

**VOUS DEVEZ RESPECTER LES REGLES SUIVANTES SOUS PEINE  
D'INTERDICTION D'ACCES AUX INFRASTRUCTURES**

Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et lavage de mains systématique et  
**obligatoire** à l'entrée du club

Pas d'accès aux vestiaires/douches

Pas de pratique en groupe de plus de 10 personnes, encadrement compris.

(La mise en place d'un système de réservations horaires pour faciliter l'application de cette règle a été activé.)

2 mètres de distance entre 2 machines utilisées

Pas de poste de travail en face à face à moins de 2 mètres de distance

Avant de prendre en main un appareil : se laver les mains avec gel hydro-  
alcoolique

Travail « par série » obligatoire, à savoir :

**\*Pas de circuit-training** en musculation (passer d'une machine à une  
autre).

**\*Ne pas alterner** sur une machine ou barre ou haltère (1 seul participant  
utilise l'appareil ou barre ou haltère).

Le sportif reste sur sa machine jusqu'à ce qu'il ait fini de l'utiliser. Lorsqu'il a  
fini de l'utiliser, il doit **nettoyer** les poignées, manettes de réglages, siège et  
dossiers, goupille de sélection de charge. Idem pour les barres et haltères.

**Mise à disposition du pratiquant du liquide désinfectant en spray avec  
essuie-tout à usage unique**

Pas de travail lourd (parade interdite) : **pas de contacts** et mains sur la barre des  
autres personnes.

Pas de serviette sur les machines

**Pas d'exercice allongé sur le ventre**, avec le visage en appui sur un dossier ou  
un tapis, ce qui exclut certains exercices (ex : travail des Ischios-jambiers  
allongé sur le ventre - leg curl, Oiseau en appui sur un banc incliné...)