

Protocole de reprise des entraînements

Susceptible de modification en fonction de l'évolution des règles sanitaires

SO CALAIS
ATHLETISME



Un été actif au SO Calais Athlétisme

Vous trouverez dans ces quelques pages, les quelques règles à respecter afin que nous puissions enfin retrouver le chemin du stade. Ces règles sont totalement nouvelles, il nous faudra probablement un peu de temps pour nous y habituer. Elles sont évidemment susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Leur respect est fondamental afin de préserver la santé de chacun des membres du SO Calais Athlétisme.

L'entraînement reprendra au plus tôt le mardi 2 juin (sous réserve de l'ouverture du stade à cette date) et sera prolongé pour toutes les catégories jusqu'au dimanche 19 juillet. Les athlètes qui préparent des échéances compétitives pourront continuer d'accéder au stade du 20 juillet au 16 août, une période où le club proposera par ailleurs plusieurs animations ouvertes à ses adhérents.

L'entraînement de la saison 2020-2021 reprendra officiellement à compter du lundi 17 août 2020.

Nous avons fait le choix, dans le respect des règles préconisées par le ministère des sports et la Fédération Française d'Athlétisme de travailler à un respect scrupuleux des règles de distanciation physique qui vous sont rappelées en page 7 de ce document. Ce qui va impliquer des contenus un peu différents de ce que nous avons l'habitude de vous proposer, un rythme certainement moins soutenu pendant les séances puisque dans cette période de reprise, nous nous inscrirons dans une logique de réathlétisation.

Nous avons également fait le choix de ne pas imposer le port du masque qui n'est réellement utile que lorsque la distanciation physique n'est pas possible, pour nous concentrer sur celle-ci, conformément aux préconisations de la Fédération Française d'Athlétisme. En cas de doute sur la conduite à tenir, n'hésitez pas à contacter votre entraîneur ou le club à socalaisathletisme@gmail.com

Excellente reprise.

CE QUE JE DOIS FAIRE AVANT DE VENIR A L'ENTRAINEMENT

- Je m'inscris aux séances d'entraînement auxquelles je souhaite participer via le lien disponible sur le site internet du club (www.socalais-athletisme.fr). Je ne pourrai accéder qu'à une séance où je me suis pré-inscrit et où ma présence aura été validée par le responsable de catégorie.
- Je me mets en tenue de sport car je n'aurai pas accès aux vestiaires.
- J'inscris mon prénom et mon nom de famille sur la bouteille d'eau que je vais utiliser pendant la séance. Je prépare mon gel hydroalcoolique.
- Je vérifie sur la carte publiée sur le site internet du club le lieu de rendez-vous qui m'a été fixé en fonction du groupe de couleur auquel j'appartiens (information donnée par le responsable de catégorie).
- Je suis souffrant, j'ai un doute quant à la possibilité d'avoir été en contact avec quelqu'un touché par le virus, je ne viens pas et je préviens mon entraîneur.

CE QUE JE FAIS EN ARRIVANT AU STADE

- Je respecte scrupuleusement les horaires. Je n'arrive pas plus de 5 minutes avant la séance (afin d'éviter les croisements trop nombreux).
- Je me rends directement au lieu de rendez-vous indiqué. Je dépose mes affaires à l'endroit matérialisé et indiqué par l'encadrant.
- Pas de bises, pas de check, pas de serrage de mains. Mais on peut inventer de nouvelles manières de se saluer à distance.
- Entre chaque activité, je me lave les mains à l'aide de mon gel hydroalcoolique personnel.
- Je respecte les consignes données par l'encadrant.
- Je reste pendant toute la séance dans l'espace de travail qui est dévolu à mon groupe.

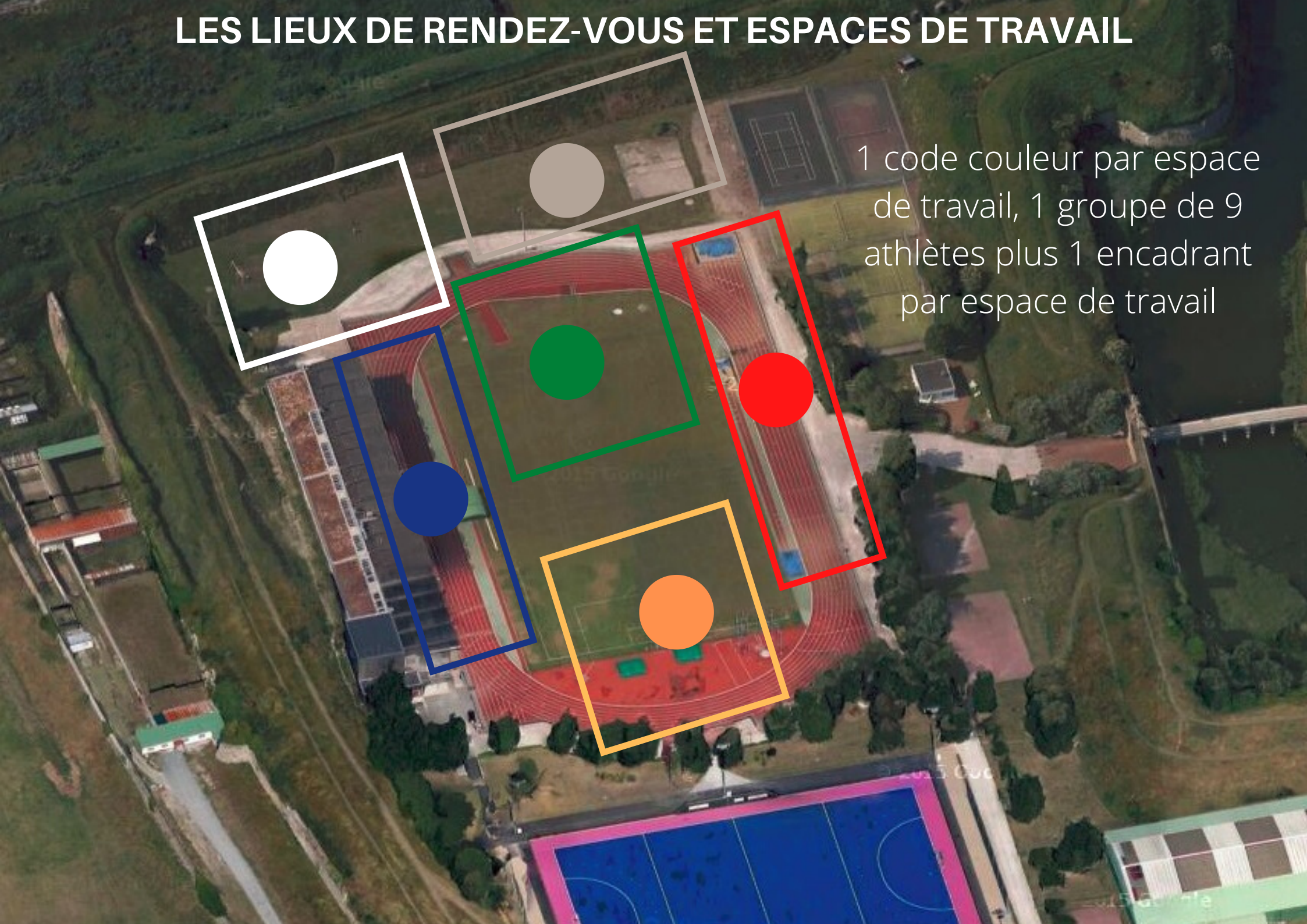
CE QUE JE FAIS APRES L'ENTRAINEMENT

- Je respecte les horaires de fin de séance pour éviter également les croisements avec d'autres groupes.
- Je quitte le stade dès la fin de l'entraînement. Pour les plus jeunes : les parents sont priés de récupérer leur enfant à l'heure précise de fin de séance dans l'espace couleur qui lui a été communiqué.
- Je me douche en rentrant à la maison. Je mets ma tenue de sport au lavage. Je laisse mes chaussures de sport dans l'entrée.

CE QUE VONT FAIRE VOS ENTRAINEURS

- Ils vous donneront toutes les informations en amont (groupe d'entraînement, lieu de rendez-vous). Consultez régulièrement votre boîte mail et le site internet du club. En cas de doute ou si vous n'avez pas toutes les informations, renseignez-vous auprès de votre entraîneur référent.
- Ils vont veiller à vous proposer des contenus en adéquation avec vos moyens physiques du moment et qui respectent les distanciations physiques préconisées (groupes de 9 athlètes maximum, 4m² par personne pour les situations de travail statique, 1,5m d'espacement latéral, 10m lors des exercices en déplacement). Merci de respecter leurs consignes et d'échanger avec eux sur d'éventuelles difficultés.
- Si du matériel est utilisé (ce qui sera limité au maximum), ils procéderont à sa désinfection avant et après la séance. Le matériel de balisage (plots par exemple) ne devra être touché que par l'encadrant. Le matériel individuel (engins de lancer par exemple) ne sera touché que par son utilisateur pendant la séance.

LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS ET ESPACES DE TRAVIL



1 code couleur par espace de travail, 1 groupe de 9 athlètes plus 1 encadrant par espace de travail

REGLES SPECIFIQUES AUX GROUPES RUNNING ET MARCHE NORDIQUE

- Pour les séances qui ont lieu en dehors du stade, le responsable du groupe vous communiquera les dispositions prises pour respecter la distanciation entre les groupes et à l'intérieur même des groupes. Les rendez-vous se feront à des endroits différents ou en horaires décalés afin de respecter des règles identiques à celles suivies au sein du stade.