



lundi 11 mai 2020

## REPRISE DU YOGA / PROTOCOLE

---

### MISE EN PLACE DE LA SÉANCE EN EXTÉRIEUR\* :

- 10 personnes maximum (9 adhérents / 1 professeur) ;
- directement en tenue décontractée pour la pratique (aucun vestiaires ni sanitaires disponibles sur place)
- exclusivement sur inscription au préalable (lien framadata)
- uniquement en extérieur, un espace est matérialisé par une barrière à l'entrée ;
- le port du masque est recommandé à l'entrée du stade ; il sera retiré durant la pratique ;
- tout matériel (tapis, plaid, briques...) comme toute boisson (...) est strictement personnel : son partage est proscrit ;
- Les règles de distanciation physique\*\* sont les suivantes :
  - à l'arrivée au stade, les adhérents prévoient un espace d'au moins 1 m et évitent les croisements ;
  - le tapis de yoga au sol respecte un espace de 4 m<sup>2</sup> par participant, soit 1,50 m en latéral entre deux personnes.

\* à l'arrière des terrains de tennis du Vaudoué ; zones ombragées prévues

\*\* avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique

### PRÉVENTION POUR TOUS :

tout pratiquant présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19 ne pourra participer à la séance

Les « 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT » (page suivante)

→→→

**Merci d'apposer vos nom/prénom, date & signature**

**IMPORTANT : ce document (P.1) complété et remis à l'association ESF 77 vaut acceptation à la séance ; un manuscrit « je, XX, reconnais le protocole de sortie de confinement Yoga... daté & signé » est accepté.**

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



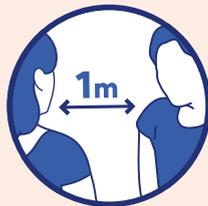
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**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)

## IV. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

---

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>