



Ligne et Forme

21, Rue Yves CARLIER

60300 SENLIS

Tél : 03 44 60 11 17

E-Mail : Ligne-et-forme@hotmail.fr

SIRET: 790 747 026 00017

Dispositions spécifiques à la reprise des activités sportives.

Après 3 mois et demi de fermeture, nos activités peuvent reprendre à compter du lundi 15 juin 2020, dans un cadre limité et strict. Cette autorisation est valable jusqu'au 03 juillet et pourra évoluer en fonction des actualités.

Ces préconisations de distanciation physique émanent du cadre réglementaire des rassemblements (décret du 31 mai 202) et des protocoles spécifiques selon les activités fédérales réalisées en club : Haltérophilie, Musculation, Cardio-training. Comme vous tous, j'espère que nous pourrons revenir rapidement à la normale.

Les employés, Brice et Florinda, ainsi que les membres du comité directeur veilleront au strict respect des règles, mais avant tout je compte sur votre civisme et responsabilité individuelle afin de respecter les consignes ci-dessous.

La reprise d'activité est sous la responsabilité du président d'association. Il est de mon ressort de protéger les pratiquants, les employés ou les bénévoles. Le non respect des ces règles entrainera la mise en application immédiate de l'article 14 du règlement intérieur concernant la radiation d'adhésion d'un adhérent.

Monsieur Armand TOTARO

Président de l'association sportive « Ligne et Forme ».

- Les horaires d'ouvertures sont adaptés afin d'assurer une permanence complète. La salle ne sera pas laissée sans surveillance. Ces horaires sont :
 - Lundi : 09h00 à 13h00 et de 16h00 à 20h00
 - Mardi : 09h00 à 13h00 et de 16h00 à 20h00
 - Mercredi : 09h00 à 13h00 et de 16h00 à 20h00
 - Jeudi : 09h00 à 13h00 et de 16h00 à 20h00
 - Vendredi : 09h00 à 13h00 et de 16h00 à 20h00
 - Samedi : 09h00 à 13h00
 - Dimanche : 09h00 à 12h00
- Le port du masque est obligatoire pour entrer dans la salle. Ce masque pourra être retiré pendant l'entraînement, mais il devra être porté durant les temps de pose. Il est recommandé de le porter lors de la pratique d'exercices à faible intensité.
- Vous devrez appliquer les gestes barrières (ne pas se serrer les mains, éternuer dans son coude...)
- Application stricte des mesures de distanciation physique – 2 mètres minimum entre chaque pratiquant/encadrant.
- 10 personnes au maximum, soit 9 pratiquants.
- Le temps d'entraînement est limité à 1h00. Un système de réservations horaires sera mis en place en

contactant le 03-44-60-11-17, ou par SMS au 06-67-58-51-51.

- Le nettoyage des mains est obligatoire à l'entrée du club. Du gel hydro-alcoolique est à disposition à l'entrée.
- Vous devez être enregistrés en entrée et en sortie. Vous devez passer votre badge, ou vous faire enregistrer à l'accueil.
- Les accompagnants, les enfants, les séances d'essai ne sont pas autorisés.
- Les accès aux vestiaires, douches et au sauna sont interdits.
- Vous devrez venir en tenue de pratique de sport à l'exception des chaussures. Vos chaussures d'extérieur seront déposées dans un bac. En échange, un kit de nettoyage et de désinfection vous sera distribué.
- Un distributeur de lingettes désinfectantes à usage unique est également à votre disposition dans la salle, près du comptoir d'accueil.
- Vous devrez vous déplacer dans la salle en suivant le sens de circulation fléché au sol. Vous devrez réguler les circulations et déplacements pour empêcher tout rapprochement physique.
- Les espaces sont délimités par du scotch au sol pour les zones d'entraînement. Une personne uniquement dans chaque zone d'entraînement. Ne pas déplacer le matériel en dehors de sa zone. Il y a certaines zones avec plusieurs appareils disponibles. Cependant, une seule personne sera admise dans la zone délimitée par du scotch au sol et pourra utiliser l'appareil de son choix.
- Désinfection obligatoire AVANT et APRES l'entraînement du matériel que vous utilisez (barres, poids poignées, haltères, dossiers et sièges des appareils, manettes de réglage des machines, goupilles de sélections des charges...etc).
- Pour les appareils de cardio-training : nettoyage obligatoire de la console de commande et de tous les éléments qui seront manipulés.
- Sur les plateaux d'haltérophilie, les mouvements devront se faire face à la cloison.
- Les parades sont interdites sauf en cas d'urgence et d'extrême nécessité (Vous devrez adapter vos exercices et vos charges de travail en conséquence).
- La pratique d'exercices à plat ventre, ou face contre terre est interdite.
- Pas d'échanges de matériel entre pratiquant. L'entraînement alterné en binôme est interdit. Chaque pratiquant garde son matériel pendant toute la séance, puis le désinfecte en le remettant en place : haltères, step, tapis,...
- Pas serviettes sur les appareils ou les tapis de sol.

Nom et prénom de l'adhérent :

Atteste avoir pris connaissance des dispositions ci-dessus avec obligation stricte de les respecter.

Un exemplaire est remis à l'adhérent.

A Senlis le juin 2020

Signature de l'adhérent