

Mesures barrières et règles de distanciation physique

Les règles suivantes, issues des guides du Ministère des Sports s'appliqueront à notre pratique de la marche nordique lors des séances d'entraînement :

Le groupe est limité à **10 personnes maximum** dont l'encadrant.

Phase	Règles
Accueil	minimum 1 m entre chaque personne
Echauffement	surface d'au moins 4m ² pour chaque personne.
Séquences de marche	5 mètres minimum entre chaque pratiquant. 1,5 mètre minimum d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement avec d'autres personnes. En cas d'arrêt : surface d'au moins 4m ² pour chaque personne.
Etirements	surface d'au moins 4m ² pour chaque personne.



Juillet 2020

Date	Lieu de RdV	Heure RdV	Type d'Entrainement	Encadré	Rmq
Samedi 04/07	Villers Ecalles (parking du cimetière)	08h55	Normal	Non	Coach en vacances !
Mardi 07/07	Pas de séance (Coach en vacances !)				
Samedi 11/07	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	08h55	Normal	Non	Coach en vacances !
Mardi 14/07	Pas de séance (Coach en vacances !)				

Samedi 18/07	Villers Ecalles (parking du cimetière)	08h55	Normal	Oui	
Mardi 21/07	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 25/07	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	08h55	Normal	NON	
Mardi 28/07	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	19h00	Normal	Oui	