

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. |



Juin 2020

| Date | Lieu de RdV | Heure RdV | Type d'Entrainement | Encadré | Rmq |
|--------------|--|-----------|---------------------|---------|-----|
| Mardi 02/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 19h00 | Normal | Oui | |
| Samedi 06/06 | Villers Ecalles (parking du cimetière) | 08h55 | Normal | Non | |
| Mardi 09/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 19h00 | Normal | Oui | |
| Samedi 13/06 | Goupillières (parking de la Chapelle - lieu-dit Renfeugères) | 08h55 | Normal | Oui | |

| | | | | | |
|--------------|---|-------|--------|------------|--|
| Mardi 16/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 19h00 | Normal | Oui | |
| Samedi 20/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 08h55 | Normal | Oui | |
| Mardi 23/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 19h00 | Normal | Oui | |
| Samedi 27/06 | Villers Ecalles (parking du cimetière) | 08h55 | Normal | Non | |
| Mardi 30/06 | Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains ») | 19h00 | Normal | Non | |