

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.



Mai 2020

Date	Lieu de RdV	Heure RdV	Type d'Entrainement	Encadré	Rmq
Mardi 19/05	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 23/05	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	08h55	Normal	Oui	
Mardi 26/05	Pavilly (parking salle « La Halle aux Grains »)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 30/05	Villers Ecalles (parking du cimetière)	08h55	Normal	Oui	