



GUIDE DE REPRISE D'ACTIVITE SUR LE SITE DES COROLLES

Ce document décrit les mesures mises en places sur le site des Corolles en vue du retour d'activités. Elles seront applicables à compter du 15 juin et susceptibles d'évoluer en fonction des annonces gouvernementales.

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation**



Éviter tout **contact corporel**



Respecter les **règles barrières**



Se changer et se doucher **à domicile**



Renoncer (pour l'heure) aux **compétitions**

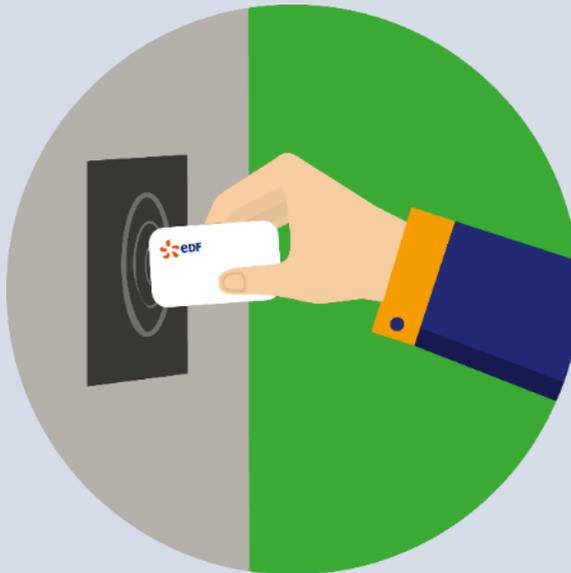
Commencer par des **activités extérieures**



Renoncer **aux manifestations** comme les fêtes et les assemblées générales

Accès site

- L'accès se fait aux horaires habituels de chaque activité (en dehors de ces horaires, la procédure habituelle s'applique, c'est-à-dire contacter le secrétariat de l'association)
- Eviter tout contact avec le lecteur en badgeant



Accueil

- Du gel hydroalcoolique a été mis en place pour protéger le personnel de l'accueil
- Du gel hydroalcoolique est disponible à l'entrée ainsi qu'à différents points de passage
- Chaque entrant est invité à utiliser ce gel pour se nettoyer les mains avant de toucher les zones de contact (poignées de porte...)
- Les badges seront désinfectés par le personnel d'accueil avant leur mise à disposition
- Le registre situé à l'entrée des Corolles doit être signé par tout nouvel entrant. Cela nous permet en cas de contamination de communiquer les noms des présents aux services sanitaires qui en font la demande.



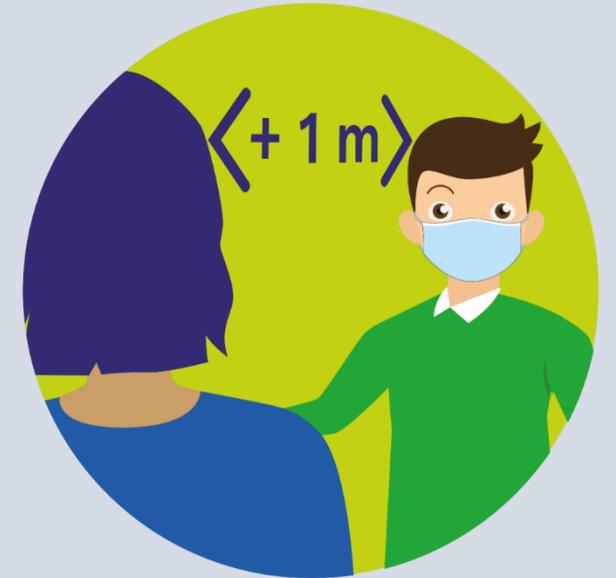
Bien nettoyer les mains avec du gel hydroalcoolique

- 1 / Prendre assez de gel hydroalcoolique
- 2 / Bien frotter paume contre paume
- 3 / Paume contre dos de la main et vice versa
- 4 / Entre les doigts
- 5 / Le dos des doigts
- 6 / Le pouce dans la paume et vice versa
- 7 / La pulpe des doigts et des ongles contre la paume et vice versa
- 8 / Laisser sécher complètement



Les espaces communs

- 1 mètre de distance minimum entre chaque adhérent.
- Ne pas se serrer la main ni se faire la bise.
- Tousser ou éternuer dans son coude.
- Interdiction de tout échange de matériel.
- Flèches de signalisation avec un sens de circulation à l'entrée et à la sortie.



Les espaces communs (2)

- Vestiaires collectifs et douches collectives fermées [Décret n°2020-759 du 21 juin 2020 – art.1](#)
- Casiers fermés
- Il est possible de se changer prestement dans les salles d'activité. Il faut déposer ses affaires dans un sac et les laisser dans la salle le temps de pratique de l'activité.
- Utilisation d'un vélo sur deux sur le plateau de cardio-training.
- Pour plus d'informations,
<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000042105897&categorieLien=id> Décret n° 2020-860 du 10 juillet 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire



Masques

- Le port d'un masque est obligatoire lors de la circulation sur le site. Il doit être porté obligatoirement dans les zones communes et ce dès la fin de l'activité.
- Le masque est obligatoire durant tous les déplacements dans l'espace des Corolles et pendant les activités si la distanciation sociale d'1 m ne peut être assurée.
- Les masques, réservés aux usages personnels et dans les transports, doivent être remplacés par un nouveau masque à l'entrée des Corolles.
- Nous ne fournissons pas de masques.
- Les visiteurs et prestataires devront également porter des masques pour pouvoir accéder au site.
- Jeter son masque si besoin dans la poubelle prévue à cet effet située au niveau de l'accueil.



Bien utiliser son masque de protection



- 1 / Bien se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique
- 2 / Placer le masque et nouer les attaches derrière la tête ou les oreilles (selon le modèle)
- 3 / Ajuster la barre en métal en appuyant sur le haut du nez
- 4 / Changer le masque dès qu'il est mouillé ou souillé
- 5 / Retirer le masque souillé en ne touchant que les attaches
- 6 / Jeter le masque dans la poubelle prévue à cet effet et bien se laver les mains

Nettoyage



- Le nettoyage est renforcé sur les zones de contact (boutons, poignées de portes, rampes d'escalier, toilettes...).
- Des lingettes imbibées sont mises à disposition pour effectuer des nettoyages complémentaires des salles d'activités.
- Les occupants sont invités à utiliser ces lingettes au début et à la fin de l'activité.
- La fontaine à eau fonctionne et a été préalablement nettoyée par le prestataire. Il est rappelé de bien vouloir respecter les consignes affichées et d'éviter les rassemblements autour de la fontaine à eau.
- Chacun doit venir avec son contenant pour se servir à la fontaine à eau.

ACTIVITES REPRENANT AUX COROLLES ET LEURS REGLES SPECIFIQUES

Les fiches activités sont complétées suite aux annonces
du gouvernement du 26 Juin 2020



MUSIQUE PIANO ET GUITARE LA DEFENSE

- 1 m de distance entre chaque individu
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
 - Laisser la porte ouverte



Reprise possible le 15 juin

CHANT LA DEFENSE

- 2 m de distance entre chaque individu
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
 - Laisser la porte ouverte



GENEALOGIE

- 1 m de distance entre chaque individu
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
 - Laisser la porte ouverte



Reprise possible le 15 juin

MUSIQUE D'ENSEMBLE

- 1 m de distance entre chaque individu
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
 - Laisser la porte ouverte



Reprise possible le 15 juin

PEINTURE

- 1 m de distance entre chaque individu
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
 - Laisser la porte ouverte



Reprise possible le 15 juin

DANSE CLASSIQUE

- Les mesures préconisées de distanciation ne peuvent être respectées 
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation 
- Vestiaires et douches fermés 

Reprise possible le 29 juin

COURSE LIBRE

- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée
- Vestiaires et douches fermées



Reprise possible le 22 juin

PLATEAU DE CARDIO TRAINING

- 1 m de distance entre chaque individu
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation
 - Vestiaires et douches fermées
 - Ramener sa serviette
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée



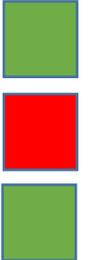
Reprise possible le 22 juin

SQUASH

- Le pratiquant doit venir avec sa raquette, sa balle, sa bouteille d'eau, sa serviette
- Vestiaires et douches fermées
- Les exercices à deux sont autorisés si la distance de 2m est respectée
- Pour plus d'informations, cliquez sur le lien

<https://www.ffsquash.com/medias/images/actualites/Saison%202019-2020/Confinement/GUIDE%20D%C3%89CONFINEMENT/Plan%20de%20deconfinement%20pour%20les%20clubs%20de%20squash.pdf>

Reprise possible le 22 juin



YOGA

- Plus d'1 m de distance entre chaque individu
 - Remplacer le tapis par sa serviette
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation
 - 15 mn de délai entre chaque cours
 - Vestiaires et douches fermées
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée



Reprise possible le 22 juin

PILATES

- Plus d'1 m de distance entre chaque individu
- Remplacer le tapis par sa serviette
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Vestiaires et douches fermées
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée



Reprise possible le 22 juin

TAI CHI

- Plus d'1 m de distance entre chaque individu
- Remplacer le tapis par sa serviette
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Vestiaires et douches fermées
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée



Reprise possible le 22 juin

SALSA/ROCK LA DEFENSE

- 2 m de distance entre chaque individu
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Vestiaires et douches fermées
- Lorsque le contact est nécessaire à la pratique d'une activité dansée de par sa nature même et que la règle de la distanciation physique n'est pas applicable, nous demandons le port du masque respiratoire pour chaque pratiquant.

Reprise possible le 29 juin



BOXE

- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation
- 15 mn de délai entre chaque cours
- Vestiaires et douches fermées
- Port du masque obligatoire si la distanciation sociale d'1 mètre ne peut être respectée



Reprise possible le 29 juin