



## CONSIGNES POUR MON COURS DE GYM



1. Je me présente à l'heure précise (ni en avance, ni en retard) devant l'entrée du gymnase, en tenue, avec mon matériel, mon masque et mon gel hydroalcoolique
2. J'attends mon tour pour entrer dans le hall
3. J'enlève mes chaussures, me désinfecte les mains au gel hydroalcoolique et attends mon tour pour aller déposer mes affaires dans l'espace qui m'est attribué
4. Je range toutes mes affaires dans mon sac, sauf ma gourde, mon gel hydroalcoolique, ma serviette et mes maniques si je pense en avoir besoin
5. Je rejoins la zone de pratique indiquée par ma monitrice
6. Je suis strictement les consignes de mon entraîneur
7. Je désinfecte mes mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque agrès, et aussi souvent que ma monitrice le juge nécessaire
8. Je ne me touche pas le visage avec les mains
9. Si je dois aller aux toilettes (prévoir avant le cours), je demande l'autorisation à mon entraîneur. Je me désinfecte les mains avant, et me les lave au savon avant d'en sortir
10. A la fin de ma séance, je rejoins ma zone de change, me rhabille et reprends toutes mes affaires sans m'approcher des autres
11. Je remets mon masque et attends mon tour pour quitter la salle
12. Je ne reste pas en groupe à la sortie du gymnase. Je quitte les lieux rapidement.

### PENSER A NE PAS OUBLIER...

Chaque gymnaste devra venir à l'entraînement avec :

- Un masque de protection (ne sera pas gardé lors de l'entraînement)
- Une solution hydroalcoolique personnelle
- Une grande serviette de type serviette de plage
- Une tenue propre pour chaque entraînement
- Une bouteille d'eau marquée à son nom
- Un sac à magnésie (pour les groupes compétition)
- Les cheveux parfaitement attachés afin d'éviter le contact des mains avec le visage (un nombre important de barrettes est recommandé pour fixer tous les petits cheveux)

