



N° 105 - 1<sup>er</sup> sept 2020

## Programme des activités Recommandations Covid

Renouvellement des adhésions, reprise des activités, c'est la rentrée. Moins compliquée pour nous que pour ceux qui retournent au travail ou ceux qui reprennent les bancs de l'école, mais tout de même bien différente des précédentes.

L'objectif pour la RST est de pouvoir continuer nos activités sportives, en vous assurant de bonnes conditions de protection contre le Covid.

Vous trouverez dans ce RST infos les recommandations applicables à la RST, ainsi que le programme des activités.

\*\*\*\*\*

<b>Résumé des recommandations applicables à la RST pour nous protéger du Covid</b>	
Symptômes, fièvre, toux..	Rentrer chez soi, tél au médecin
Port du masque	En arrivant chacun doit porter le masque
	Pas de masque pendant l'activité, sauf pour porter secours
	En fin d'activité, on remet le masque
Liste des participants	L'animateur relève les noms, dès le départ
Pas de contact physique entre personnes	Pas d'embrassade ni de poignée de mains
	Aucun exercice avec contact
	Pas de partage de nourriture ou boisson
Distanciation physique	Pendant la rando, les échauffements, les étirements 2 m
	Effort important, marche rapide 5 m
	Pendant la pause (récupération après l'effort) ou en attendant les suivants 2 m
	Échanger en lisant la carte : mettre le masque
Hygiène	Tousser dans son coude
	Mouchoirs jetables, sac poubelle
	Se laver les mains : début d'activité, lors des pauses, à la fin

→ Le covoiturage est déconseillé  
(sauf personnes sous le même toit, ou 2 personnes dont 1 à l'arrière)

Ces recommandations vis-à-vis du Covid sont issues de fiches établies par notre fédération, la FFRS, qui rentrent dans le détail pour chaque type d'activité (Rando, Marche nordique, Tai Chi..) Vous les trouverez sur le site de la FFRS (accès avec les n° de votre carte licence). Les fiches sont celles de la zone orange, car l'Isère est classée dans les départements en zone à risque modéré en ce moment.

Au mois d'août, vos animateurs ont testé sur le terrain la mise en application concrète des recommandations.

**L'animateur doit faire respecter les recommandations vis-à-vis du Covid.** Il prendra le temps de vous les expliquer en début de séance et il interviendra pour éviter les écarts. Les premières randos seront décisives. Plus tard, quand les habitudes seront prises, ce sera plus facile. Il sera **aidé par le serre-file, et par un « garde-barrières »**. L'animateur demandera un volontaire en début de rando pour tenir ce rôle.

**Matériel obligatoire pour chaque participant :**

- masque
- gel hydro-alcoolique
- mouchoirs jetables
- collations et boissons personnelles
- sac plastique (poubelle personnelle pour masque..) ... et licence FFRS, carte vitale..

*Pour réussir, nous avons besoin du concours de tous :*

- Les licenciés qui, en respectant l'application rigoureuse des gestes barrières et les consignes dans les pratiques, seront les premiers à limiter les risques de contamination.
- Les présidents et responsables de clubs, qui vont œuvrer pour réussir à concilier les directives gouvernementales, les recommandations fédérales et les possibilités de pratique pour chaque club.
- Les animateurs qui vont jouer un rôle essentiel dans la réussite de ce projet collectif de reprise des activités du « Sport Senior Santé ».

Gérard Deshayes, président de la FFRS

\*\*\*\*\*

**Les groupes sont limités à 15 personnes**, et encadrés par un animateur et un serre-file. Au-delà de 15 personnes, le groupe est éclaté en 2 sous-groupes. Chaque mercredi, le **départ des groupes se fait depuis des villages différents** pour ne pas être trop nombreux sur le parking.

**Départ à 13h45 depuis le village. Il n'y a pas de départ depuis la place Carnot.**

Pour les premières randos, la **reprise sera progressive.**

16 sept	<b>G4</b> Promeneurs	Les Eparres	Cimetière	Hugues RABATEL M.Claude PIETRZYCK
	<b>G3</b> Marcheurs	Sermerieu	Ecole	Marielle BONNINGUE Evelyne MIDOL Marie-Rose BLANC
	<b>G2</b> Bons Marcheurs	Doissin	Salle des fêtes	Daniel BEDOT Jean-Claude GAUDET Jo FERRAND Marie Christine ALLOUARD
	<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	Les Eparres	Cimetière	Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI Gérard WERNER

18 sept	Marche nordique	Montcarra	Stade	Michel CLERC Patrick BESSY Hugues RABATEL
23 sept	<b>G4</b> Promeneurs	Doissin	Salle des fêtes	Gilbert LAVAL Marie-Rose BLANC
13h45	<b>G3</b> Marcheurs	Doissin	Salle des fêtes	Hubert REGACHE Jean-Claude GAUDET Marielle BONNINGUE
	<b>G2</b> Bons Marcheurs	Les Eparres	Cimetière	Michèle CARREZ Sylvie BORNET Evelyne MIDOL
	<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	Sermerieu	Ecole	Michel CLERC Alain AZNAR Patrick BESSY
25 sept	Marche nordique	Montcarra	Stade	Michèle MONTANE Alain AZNARD Patrick BESSY
29 sept	Tai Chi	St Victor de Cessieu	Salle Garine	
30 sept	<b>G4</b> Promeneurs	Cessieu		Gisèle POINSARD Hugues RABATEL M.Claude PIETRZYCK
	<b>G3</b> Marcheurs	Les Eparres	Cimetière	Alain AZNAR Marie AZNAR-TOURLONIAS M.Ch ALLOUARD
	<b>G2</b> Bons Marcheurs	Sermerieu	Ecole	Christian MONTANE Sylvie BORNET Gérard.WERNER
	<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	Doissin	Salle des fêtes	Michel CLERC Patrick SACCAGI
2 oct	Marche nordique	Montcarra	Stade	Michèle MONTANE Alain AZNAR Michel CLERC

*La réussite de la reprise dépend de vous, n'hésitez pas, nous aurons un vrai plaisir à nous retrouver!*

*Christian Montané*