



## REPRISE DU YOGA / PROTOCOLE

### SUIVI DE LA SÉANCE EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR\* :

- le nombre de personnes dans la salle et sur le terrain multisport n'est pas limité ;
- Merci de porter un masque (type chirurgical) à l'entrée du cours; vos effets personnels et tout matériel (tapis, plaid, briques...) restent strictement personnels. Avant la pratique, du gel hydro-alcoolique est mis à votre disposition.
- Arrivez directement en tenue décontractée pour la pratique.
- Exclusivement sur inscription préalable (lien framadata envoyé par courriel) ;
- Sauf lors de la pratique, le port du masque est obligatoire lorsque l'on circule dans la salle polyvalente (jusqu'à votre installation sur le tapis ;
- Les règles de distanciation physique\*\* sont les suivantes :
  - à l'arrivée sur place, les adhérents prévoient un espace d'au moins 1 m et évitent les croisements ;
  - déposez votre masque sur un coin du tapis ; il devra être porté pour tout déplacement, pendant et après le cours ;
  - le tapis de yoga au sol respecte un espace de 4 m<sup>2</sup> par participant, soit 1,50m d'espace latéral minimal entre deux personnes.

### PRÉVENTION POUR TOUS :

Tout pratiquant présentant une vulnérabilité immunitaire ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par la Covid-19 évitera de participer à la séance.

### Textes de référence :

- *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 et dans ceux où il a été prorogé*
- *Décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire*

→→→ **Merci d'apposer vos nom/prénom, date & signature**

### IMPORTANT :

ce document complété et remis à la section yoga **ESF77**, vaut acceptation à la séance

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

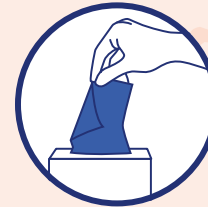
# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



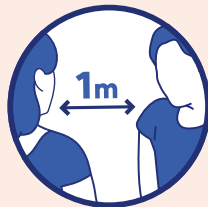
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Éviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**




[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

### IMPORTANT :

ce document complété et remis à la section yoga , vaut acceptation à la séance

## IV. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

---

**1/** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*

---

**2/** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

---

**3/** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

---

**4/** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

---

**5/** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

---

**6/** J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.

---

**7/** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

---

**8/** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

---

**9/** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

---

**10/** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

---

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

### IMPORTANT :

ce document complété et remis à la section yoga **ESF**77, vaut acceptation à la séance