



NOTE D'INFORMATION

1. PRATIQUE DES ACTIVITES :

a) La participation aux cours est prise en compte sous les conditions suivantes (1) :

Pour les adultes que :

- Le bulletin d'adhésion soit complété, daté et signé,
- L'attestation de santé reprise sur le bulletin d'inscription complétée et signée **ou** remise d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport de moins de 6 mois,
- Le règlement de la cotisation annuelle soit effective par chèque(s) ou en espèce.

Pour les enfants que :

- Le bulletin d'inscription soit complété, daté et signé,
- L'attestation relative à l'état de santé du sportif mineur soit complétée et signée, **ou** remise d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport de moins de 6 mois
- La fiche individuelle soit complétée,
- L'autorisation spéciale et celle de prise de vue soient complétées et signées,
- Le règlement de la cotisation annuelle soit effective par chèque(s) ou en espèce.

(1) Une séance d'essai est possible, la demande est à formuler auprès des animatrices/animateurs ou les membres du CA.

b) Pour la pratique des activités, il est demandé aux adhérent(e)s de :

- Se conformer aux horaires de cours, veiller à **être ponctuel** par respect des animateurs et des autres adhérent(e)s. Les retards nuisent à l'activité et perturbent le bon déroulement des séances.
Pour les séances d'aquagym arriver à : **8h 20** pour le cours de 8h 30,
10h 50 pour le cours de 11h 15.
- Entrer dans la salle lorsque les personnes du groupe précédent sont toutes sorties.
- Confirmer sa présence lors de l'arrivée en salle ou aux lieux de rendez-vous, en annotant la liste de présence. Ces listes sont instituées à toutes les séances et sont tenues par les animatrices/animateurs ou membres du CA.
- Lors des séances de **gymnastique en salle** (Pilates, gym forme, gym douce, gym zen, méthode De Gasquet) et de **danse** (country, danse de salon, danse en ligne, zumba), les adhérent(e)s doivent être muni(e)s de :
 - **Chaussures de salle propre à n'utiliser que dans les salles.** Le changement de chaussures doit être fait avant de rentrer dans les salles B, E et de musculation du Cosec, la salle des Pêcheurs et au CAL salle 129..
 - Tapis de sol personnel (recommandé pour limiter les contacts avec des surfaces contaminées),
 - Serviette de grande taille ou paréo dans le cas d'utilisation d'un tapis collectif prêté par la GVI (dimension 1,80 x 0,60),
 - Bouteille d'eau pour s'hydrater pendant les séances,
 - Gel hydroalcoolique pour se désinfecter les mains avant et après les séances.

c) Quand les cours se déroulent en salle, il est demandé aux adhérent(e)s de :

- Respecter les règles de sécurité données par les animatrices/animateurs,
- Laisser les lieux en bon état de propreté.






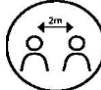

2. RECOMMANDATIONS SANITAIRES :

À la rentrée de la saison 2022/2023, le virus circule toujours et **le respect des gestes barrières** reste nécessaire pour limiter les risques de contagion.

ENSEMBLE RESTONS PRUDENT

Vigilance pour les personnes à risques, sens des responsabilités pour les autres.

RAPPEL DES GESTES BARRIERES :

	<p>Porter un masque jetable ou grand public dans les lieux de promiscuité et les espaces clos. Il s'agit d'un conseil sans obligation.</p> <p><u>Pour les cas contacts et en cas de symptômes</u> (2) : les cas contacts doivent appliquer de manière stricte les mesures barrières, et notamment le port du masque en intérieur et extérieur au contact d'autres personnes. (voir les règles d'isolement sur le site de la GVI).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A discrétion des adhérent(e)s. La Covid 19 se propage essentiellement en cas de contact étroit avec une personne infectée par des gouttelettes respiratoires ou aérosol expulsées par la bouche ou par le nez si la personne contaminée respire, parle, chante, crie, tousse, éternue. Le port du masque est l'une des mesures individuelles les plus efficace pour limiter le risque de transmission de la COVID 19. La vigilance individuelle et collective reste essentielle pour se protéger du virus. ➤ Rester chez vous si vous ne vous sentez pas bien. ➤ Pensez à vous faire tester le cas échéant. ➤ Les listes de présences dans chaque cours sont notamment maintenues pour aviser les adhérent(e)s qui auraient pu être en contact.
 	<p>Laver-vous fréquemment les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique</p>	<p>On peut transmettre la COVID 19 en touchant une autre personne (poignée de mains ou bises) ou déposer le virus sur des surfaces (poignées de porte, lavabos, ...) ou des objets (tapis de sol, appareils de musculation...). La contamination peut alors se propager si l'on porte ensuite les mains au visage (yeux, nez, bouche) avant de s'être lavé les mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Désinfecter les mains avec le gel hydro alcoolique personnel avant le début et en fin de séance. ➤ Avant de prendre un tapis collectif et à la fin du cours avant de remettre en place le tapis, se désinfecter les mains avec le gel hydro alcoolique ➤ Pour la salle de musculation : l'animatrice aidée par les adhérent(e)s désinfectent le matériel et les appareils avant chaque séance à l'aide d'un désinfectant virucide à la norme EN 14476 (fournit par la GVI).
	<p>Aérer les pièces 10 minutes toutes les heures</p>	<p>Les virus, et plus particulièrement le coronavirus émis par les gouttelettes de salive, peuvent rester en suspension dans l'air des milieux clos insuffisamment ventilés pendant plusieurs heures.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les salles sont aérées par les animatrices/animateurs au minimum avant et après chaque cours.
	<p>Saluer sans serrer les mains et éviter les embrassades</p>	<p>On peut contracter la COVID 19 par la bouche, le nez, les yeux lorsque les personnes sont en contact proche, moins d'un mètre, avec une personne infectée.</p>
	<p>Respecter une distance d'au moins 2 mètres avec les autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respecter la distanciation physique dans les vestiaires. Ne pas s'attarder dans les vestiaires pour ne pas retarder le cours suivant.
	<p>Tousser, éternuer dans son coude</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respecter la distance physique minimum de <u>2 mètres</u> avec les autres pratiquants lors des séances.

Les membres du Conseil d'Administration (CA) et les animatrices/animateurs de la GVI accorderont une vigilance particulière au respect des gestes barrières et lorsque cela sera nécessaire, ils rappelleront les mesures de prévention pour contribuer à limiter au maximum les risques de contamination au sein de la GVI

Belle saison 2022 / 2023 à toutes et tous

(2) Recommandations sanitaire en conformité avec le ministère de la Santé