

# Reprise des entraînements et des séances de découverte



## Précautions avant de reprendre

Les pratiquants devront tenir compte de l'activité physique qu'ils ont réellement fait pendant le confinement et adapter la reprise à leur condition. Il est conseillé de mettre l'accent sur les échauffements et le renforcement musculaire spécifique à la course d'orientation. Une consultation médicale sera peut-être nécessaire pour certains coureurs.

## Consignes pour la reprise des entraînements

- S'inscrire à l'avance sur le site du club ou contacter l'animateur. Les séances seront limitées à 10 personnes. S'il y a trop de pratiquants, la possibilité est laissée de pratiquer individuellement ou de répartir les coureurs sur des créneaux horaires différents.
- Prévoir son propre matériel de pratique (puce, plastique pour la carte, boussole, bouteille d'eau, collation) et éventuellement son propre gel hydroalcoolique. Le port du masque peut être demandé lors de la phase d'explication sinon la distanciation physique doit absolument être respectée (1 m). **Aucun échange ou prêt de matériel n'est envisageable.**
- Impression de la carte individuellement à domicile pour le licencié à qui le club mettra à disposition des fichiers imprimables comportant la carte et des parcours de niveaux adaptés (format pdf).  
En cas d'impossibilité d'imprimer : prévenir l'animateur afin de prévoir une mise en quarantaine des cartes avant la séance. Le coureur se lave les mains avec du gel hydroalcoolique avant de récupérer sa carte, la glisse dans son plastique apporté individuellement, puis se lave à nouveau les mains avant de prendre le départ.
- Pendant la séance : aucun contact avec les poteaux permanents, les toiles ou les boîtiers de contrôle.
- Respecter la distanciation physique pendant la phase d'explication et de débriefing et/ou porter un masque et échelonner les départs. De même pendant la course, laisser une distance avec le coureur qui nous précède.
- Eviter de se toucher le visage pendant la séance (s'attacher les cheveux, bandeau).
- Le matériel personnel (puce, boussole) utilisé pendant la séance devra ensuite être désinfecté et aéré si possible par chaque coureur ou par l'animateur pour le matériel commun (boîtiers, piquets, toiles).
- Les vêtements de rechange seront mis dans un sac pour être emportés et lavés.

Protocole FFCO complet consultable à l'adresse suivante :

<http://www.ffcorientation.fr/actus/2020/05/15/plan-de-reprise-des-activites-de-co-legerement-modifie/>

**Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade

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
- Ne marcher dans un mouchoir à usage unique plus de 30 jours
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Eviter tout contact avec les yeux, le nez et la bouche

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

0 800 130 000

COVID-19

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

- Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min.

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières.

0 800 130 000

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

- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- Je signale à mon médecin toute gêne ou malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- J'évite les activités intenses par des températures extrêmes < -5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
- Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, si dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbature).
- 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>