

# SAMBRE ET MEUSE ATHLETIQUE CLUB

Règles imposées par le C.A. dans le cadre de la pandémie de COVID-19

A respecter pour la sécurité de tous et le bon déroulement des entraînements.

## 1. Accès à la piste

- **Port du masque obligatoire** avant et après l'entraînement.
- **Désinfection des mains obligatoire** en entrant dans le stade.
- Placement des athlètes dans les tribunes/gradins en respectant une **distance d'au moins 1,5 m entre eux**.

## 2. Echauffement

- **Echauffement par groupe de 3 athlètes (1 athlète par couloir)**. Pour maintenir une distance suffisante entre les athlètes, utiliser les couloirs 2, 5, 8.
- Laisser un espace de **10 m entre chaque groupe** de 3 athlètes.
- **Interdiction stricte de s'échauffer en peloton !**

## 3. Educatifs

- **Travail par groupe de 3 athlètes (1 athlète par couloir)**. Pour maintenir une distance suffisante entre athlète, utiliser les couloirs 2, 5, 8.
- Durant le retour au point de départ, **respect d'une distance physique d'au moins 1,5 m**.
- Laisser un espace de **10 m entre chaque groupe** de 3 athlètes.

## 4. Entraînement

- **Travail en couloirs** lorsque c'est possible, **en laissant au moins un couloir de libre entre chaque athlète**.
- **Si travail dans un seul couloir, éviter que les athlètes ne courent en peloton groupé**.
- Durant les pauses, chaque athlète va s'asseoir à sa place désignée et/ou récupérer en maintenant la distance requise avec les autres athlètes.
- **Eviter à nouveau les regroupements d'athlètes durant les pauses !**

## 5. Etirements

- Espacer les athlètes d'au moins 2 m.
- **Interdire les positionnements en vis-à-vis !**



*La distanciation physique selon Usain Bolt !*