



Nîmes Handisport

Complexe sportif Saint Stanislas

101, chemin de la Cigale

30900 Nîmes

Tél. 04 66 23 54 37

Web: nimeshandisport.fr Courriel: nimeshandisport@wanadoo.fr



Protocole sanitaire **Section entretien physique et renforcement musculaire**

Vous avez pris la décision d'entretenir votre corps... BRAVO !!!

Voyons d'abord votre sac...

Prenez l'habitude de préparer votre sac de sport, il peut être adapté en fonction de votre handicap ; il doit contenir:

- Une serviette éponge propre ;
- Une bouteille d'eau (indispensable) ;
- Barre chocolatée ou céréale (pour les coups de pompes) ;
- Une paire de chaussures de sport (il est conseillé d'utiliser une paire de chaussures de sport dédiée à votre entraînement) ;
- Une paire de chaussettes de rechange est conseillée ;
- Des vêtements de sport si vous ne les avez pas sur vous.

Il est conseillé d'arriver dans la salle en tenue sportive, sauf pour les chaussures à mettre dans les vestiaires, avant l'entraînement.

Les obligations

1. On respecte les horaires d'entrée et de sortie de la salle, on se signale sur la feuille de présence et on doit pouvoir présenter sa licence en cas de contrôle.
2. Le sportif arrive sur son lieu d'entraînement avec une hygiène corporelle irréprochable. Si vous avez de la fièvre, si vous toussiez si vous vous sentez faible, abstenez-vous provisoirement.
3. Vous avez la possibilité de prendre une douche avant et/ou après chaque séance.
4. Veuillez utiliser une serviette éponge propre pour les exercices en position couchée ou assises (obligatoire), et d'une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement (obligatoire).
5. Les échauffements musculaires en début de séance et les étirements en fin de séance sont fortement conseillés.
6. Bien respecter les consignes de sécurité concernant le placement sur les machines, le nombre de séries, les pauses préconisées, les postures adaptées afin de limiter le risque de blessures. Demander conseil à l'animateur en cas de besoin.
7. L'entraîneur est le seul décisionnaire sur la durée et l'intensité de l'effort, en fonction de vos capacités. Il est à même d'autoriser des dérogations sur les obligations pour tenir compte du handicap de chacun.

Quelques conseils

- Si vous avez des problèmes neurologiques ou autre, n'hésitez pas à en faire part à l'entraîneur. Vous ferez l'objet d'une surveillance personnelle et adaptée en toute confidentialité.
- L'échauffement : suivez les conseils du coach (échauffement de tous les muscles). L'échauffement est indispensable pour éviter les blessures.
- Si c'est votre première séance, pas plus de vingt minutes d'efforts.
- Buvez (de l'eau ☺) régulièrement tout au long de la séance.

Votre entraîneur est à votre disposition pour vous conseiller, pour adapter vos entraînements en fonction de vos objectifs, motivation et capacités physiques.

La sécurité

La sécurité de tous est l'œuvre de chacun. Si vous voyez un sportif en difficulté, portez lui secours et/ou avertissez immédiatement le coach.

Enfin !

N'oubliez pas d'être courtois avec votre entourage.

Les sportifs de Nîmes Handisport se doivent d'être **irréprochables**.



BON ENTRAÎNEMENT A TOUS !!!

Les niveaux d'alertes sanitaires de la section entretien physique

Nîmes Handisport met en place, à partir de la rentrée de la saison 2020/2021, un protocole d'alerte sanitaire pour la section entretien physique comprenant 3 niveaux. **Ces niveaux sont donnés à titre indicatifs et pourront évoluer ou être modifiés** en fonction de la situation. Ils suivront les recommandations communales, régionales, nationales et de la FFH mais pourront aussi être dictées par le bureau de Nîmes Handisport lui-même.

Exemples :

- **Alerte niveau 1**

- En cas de circulation de virus, les personnes à risques devront se manifester auprès de leur entraîneur ou du secrétariat de Nîmes Handisport afin que le club puisse s'adapter à la situation ;
- Les rassemblements conviviaux (café, thé, goûters ...) pourraient être momentanément suspendus ou limités au nombre de personne autorisée dans la salle de réunion ;
- Les appareils seront désinfectés entre chaque utilisation.
- Le lavage des mains devient obligatoire et l'accès aux douches réglementés ;
- Les salutations sont distancées.

- **Alerte niveau 2**

Se rajoute aux précautions d'alerte niveau 1 :

- Port du masque conseillé dans les espaces de circulation ;
- L'accès aux douches et aux vestiaires est interdit (prenez votre douche à la maison avant de partir) ;
- La distanciation sociale est 1,5 m entre chaque sportif ;
- Respectez le sens de circulation de la salle ;
- Les licenciés doivent quitter la salle immédiatement après l'entraînement ;
- Le coach pourra réduire le nombre de personnes autorisés à accéder à la salle ;
- Un référent hygiéniste sera nommé pour accompagner ceux qui en auront besoin.

- **Alerte niveau 3**

- Fermeture des complexes sportifs.
- Chaque membre de Nîmes handisport sera prévenu personnellement par téléphone, SMS ou par mail.
- Le site internet nimeshandisport.fr sera mis à jour régulièrement et des messages SMS seront émis pour tenir informés les adhérents de l'évolution de la situation.

Nîmes Handisport met tout en œuvre pour assurer le bien-être et la sécurité de ses membres, nous comptons sur votre aide et votre participation pour la mise en place et le respect de ces mesures.