



CLUB DE MUSCULATION ET SANTE DE VERNON

Association loi 1901- Gymnase du Grévarin – 20, rue du Grévarin 27200 VERNON

Tél : 02 32 51 99 33 courriel : club.cmsv@gmail.com

PROTOCOLE REPRISE D'ACTIVITE

A. Les modalités avant l'accueil du public :

1. Information au préalable aux adhérents de l'ouverture des conditions de reprise et des règles sanitaires à respecter :
 - a. Communication réseaux sociaux
 - b. Push mail/SMS
 - c. Affichage entrée Grévarin
2. Mise en place d'un planning de réservation en ligne avec une obligation de réserver 24h via une plateforme internet musculation : calendly.com/cmsvreservation et forme : calendly.com/cmsvforme.
3. Cette réservation sera **obligatoire** et aucun adhérent sera accepté sans cette réservation
4. Le nombre de séances à la semaine pourrait être **restreint** si nous avons de fortes demandes
5. Mise en place d'une sonnette pour notifier son entrée pour être accueilli par l'encadrant
6. Mise en place d'une charte d'engagement du respect des conditions et règles à signer lors de la première séance. Intégration de ses règles et des sanctions en cas de non-respect dans le règlement intérieur de l'association
7. Mise en place d'un registre des entrées et sorties journaliers
8. Nettoyage et désinfection de l'ensemble des machines avant réouverture
9. Affichage des règles sanitaires et du protocole

B. Les modalités de reprise :

1. L'encadrement :
 - a. Port de masque ou visière
 - b. Nettoyage réguliers des mains
 - c. Respect des distances et des règles barrières
 - d. Prise de température avant prise de fonction
2. Les activités :
 - a. Reprise d'une partie des cours de forme : Limité à 9 adhérents
 - i. Lundi 18h30-19h30
 - ii. Mardi 18h30-19h30
 - iii. Jeudi 18h30-19h30

b. Musculation/cross-training : Limité à 9 adhérents

- i. Lundi au vendredi 10h-12h/16h-21h
- ii. Samedi 9h-12h
- iii. Limité à 9 adhérents
- iv. Pratique limité à **1h**

c. Sauna : Fermé

3. Les règles sanitaires :

- a. Prise de température avant accès en salle (si température supérieure ou égale à 38 degré l'accès sera refusé)
- b. Port du masque obligatoire lorsque l'adhérent circule dans les espaces
- c. A l'entrée nettoyage des mains avec solution hydro alcoolique mis à disposition ou lavage des mains avec savon
- d. Mise en place de stations de distributeurs de gel hydro alcoolique
- e. Mise en place d'un pulvérisateur désinfectant et papier sur chaque appareil de musculation
- f. Mise en place de poubelles reparties sur l'espace
- g. Respect des distances et des règles barrières préconisées par le ministère de la santé
- h. Suivre le sens de circulation des flèches marquage au sol dans la salle.
- i. Nettoyage systématique avec produit désinfectant du matériel (poignets, dossiers) après avoir terminé l'ensemble des séries.
- j. Interdiction de la pratique de machines en alternance
- k. La sécurisation/parade est interdite
- l. Charge lourde interdite
- m. Pas d'accès au vestiaire
- n. Arrivée en tenue de sport (préconisation de laisser dans sa voiture ses effets personnels)
- o. Pas d'accès au casier de rangement

4. Adaptation des espaces et du matériel

a. Cours de forme :

- i. Espace de 4m² par pratiquant
- ii. Pratique sans petits matériels, ni tapis
- iii. Apporter sa propre serviette et/ou tapis
- iv. Entrées et sorties des adhérents sera fera par la porte de sortie de sécurité sur les cours sur le praticable et par l'entrée principale pour les cours en salle de danse et boxe

b. Cross-training :

- i. Pas d'accès à la station
- ii. Circuit avec exercices avec poids du corps
- iii. Nettoyage de la barre d'haltérophilie après usage
- iv. Entrée des adhérents par l'entrée principale
- v. Sortie des adhérents par la porte de sortie de secours dans l'espace muscula

c. Musculation :

- i. Bancs de développé couché suffisamment espacés de 2m
- ii. Eliminer les face à face entre pratiquants : bancs couché et incliné de l'ilot central bloqués, banc décliné bloqué

- iii. Tapis et vélos de cardio bloqués un sur deux et **retournés vers le mur** pour éviter des projections vers les allées de passages.
- iv. Marquage au sol du sens de circulation pour éviter les croisements de personnes
- v. Haltères libres non accessibles
- vi. Barres et disques accessible (nettoyage de la barre après usage)
- vii. Petits haltères et matériels élastiques non accessibles
- viii. Un nombre de machines non accessibles pour assurer la distance entre les machines
- ix. Entrée des adhérents par l'entrée principale
- x. Sortie des adhérents par la porte de sortie de secours dans l'espace musculation



5. Nettoyage et désinfection

- a. Avant chaque ouverture l'ensemble des machines et matériels seront désinfectés
- b. Les stations d'hydro alcoolique et pulvérisateurs seront rechargés
- c. Les espaces seront aérés 30 min avant l'ouverture
- d. Chaque adhérent devra nettoyer après chaque utilisation

Ce protocole de reprise a été construit en s'appuyant sur les recommandations du ministère des sports, de la santé, de la fédération française d'haltérophilie-musculation avec le soutien du service des ports de Vernon et le conseiller d'animation sportive du département de l'Eure.

La réussite de cette reprise ne peut se faire que par la participation de tous dans le respect de l'application du protocole. En cas de constat de non-respect des différentes règles par nos encadrants ou lors d'un contrôle du service des sports ou du département, nous prendrons la décision de fermer la salle jusqu'à la fin de la saison.

Le président du CMSV
Hassan EL KORBI

(Signature manuscrite)

Club Musculation Santé Vernon (CMSV)
Rue de Gervais (Symphonie) 27200 VERNON
Site : 34964015900024
Tel : 02.32.51.99.33