

SAISON 2020 / 2021

REPRISE DES COURS

A partir du **lundi 14 septembre** - semaine 38

DATES A RETENIR

Championnat départemental individuel	11/10/2020
Stage Toussaint loisirs	17 & 18/10/2020
Stage Toussaint compétitions	du 19 au 23/10/2020
Championnat interdépartemental individuel	14 & 15/11/2020
Championnat régional individuel	12 & 13/12/2020
Gala de Noël	18/12/2020
Championnat de France individuel	du 22 au 24/01/2021
Stage hiver loisirs	13 & 14/02/2021
Stage hiver compétitions	du 15 au 19/02/2021
Coupe Formation étape 1	21/03/2021
Tournoi interne et CF1	10/04/2021
Stage Pâques loisirs	17 & 18/04/2021
Stage Pâques compétitions	du 19 au 23/04/2021
Coupe Formation étape 2	30/05/2021
Gala de fin d'année et fin des cours	19/06/2021

MATERIEL & MESURES SANITAIRES

J'arrive accompagné(e) d'**1 seul(e) accompagnateur/trice** au gymnase et **déjà en tenue** (les vestiaires ne seront pas accessibles) avec :

- mon flacon de gel hydroalcoolique et mon masque porté jusqu'au début du cours
- une gourde réutilisable remplie d'eau bien fraîche
- ma tenue d'entraînement : socquettes, short ou leggings selon la saison, tee-shirt ou débardeur près du corps
- les cheveux attachés

Mon accompagnateur/trice ne pourra en aucun rester sur place (public interdit par mesures sanitaires) et devra venir me chercher 5 min avant la fin du cours pour permettre à mon entraîneur d'assurer son cours suivant à l'heure.

Les engins (massues, ruban, cerceau, corde et ballon) sont prêtés par le club pendant le cours. Ils sont désinfectés par l'entraîneur après chaque utilisation.

Je m'engage à lire et à respecter/faire respecter le document au dos "Les mesures barrières pour la gymnastique : je suis gymnaste ...".

NB : Les dates et conditions d'accueil sont susceptibles d'évoluer en fonction de la situation sanitaire et des instructions gouvernementales et fédérales

PENSEZ A NOUS FAIRE PARVENIR PAR MAIL AVANT LE 30 SEPTEMBRE
VOTRE CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Pour nous contacter : contact@grs-elancourt-maurepas.fr / www.grs-elancourt-maurepas.fr

LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

JE SUIS GYMNASTE ...



Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade



Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance et en quittant le gymnase



Si Je ne me sens pas bien pendant l'entraînement, je le signale à l'entraîneur



Je lave mes affaires en rentrant à la maison



J'arrive dans une tenue propre sans passer au vestiaire

Je respecte les distances



*4m² (2 x 2 mètres) : minimum 1 mètre de distance entre chaque individu

Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement

