



LES ÉTAPES DE NOTRE PLAN DE REDÉMARRAGE

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL

1

REPRISE DU SPORT INDIVIDUEL D'ENDURANCE ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC MATÉRIEL INDIVIDUEL

O.K.

2

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS EN CLUB DANS LE RESPECT DU NOMBRE DE PRATIQUANTS AUTORISÉS

- 10 PERSONNES MAX (AVEC ENCADRANT)
- PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
- PARCOURS INDIVIDUEL AVEC ET SANS BALLON

O.K.

3

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS AVEC SITUATIONS DE PASSE

- EN DÉSINFECTANT RÉGULIÈREMENT LE MATÉRIEL

O.K.

6

REPRISE NORMALE DES ACTIVITÉS ET DES COMPÉTITIONS OFFICIELLES

No!

5

REPRISE QUASI-NORMALE DES ACTIVITÉS

- DÉMONSTRATIONS ET ANIMATIONS CHEERLEADING
- RENCONTRES ET MATCHS AMICAUX

No!

4

REPRISE DES SITUATIONS DE CONTACT

- SITUATIONS DE PORTÉ CHEERLEADING
- JEUX DE DÉFLAGAGE
- CONTACTS

O.K.





NOS PRÉCONISATIONS VERS UNE REPRISE DES SITUATIONS DE CONTACT

FOOTBALL AMÉRICAIN, FLAG FOOTBALL ET CHEERLEADING



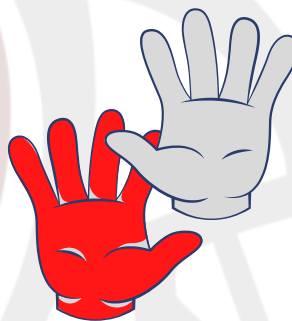
FAVORISER LES GROUPES DE 10 PERSONNES

Nous vous recommandons de favoriser, autant que possible, les groupes de 10 personnes, jusqu'à l'étape n°5.



ASSURER LES GESTES BARRIÈRES

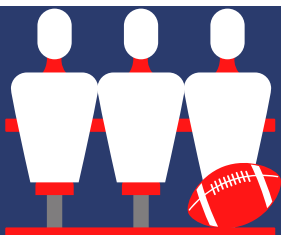
Vous devez continuer d'assurer les mesures barrières individuelles, durant la pratique sportive.



REPRISE DES CONTACTS

Nous vous recommandons dans un premier temps de réduire la fréquence et l'intensité en favorisant les pratiques avec un bref contact (touch, flag).





NOS PRÉCONISATIONS POUR L'UTILISATION DU MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT

FOOTBALL AMÉRICAIN, FLAG FOOTBALL ET CHEERLEADING



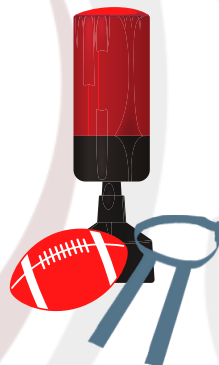
SE LAVER RÉGULIÈREMENT LES MAINS

Entre chaque exercice ou au minimum, toutes les 20 minutes.



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

Le matériel d'entraînement (flag, ballon, bouclier,...) doit être désinfecté par le "COVID manager club" entre chaque groupe de pratiquants.



ALTERNER LE MATÉRIEL

Préparer un second pack de matériel afin d'établir un roulement, entre chaque exercice.



1

LES MESURES BARRIÈRES INDIVIDUELLES DU PROTOCOLE DE REPRISSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS

A l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique (FHA)

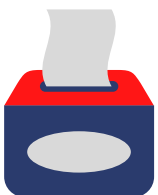


EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE DURANT LA PRATIQUE SPORTIVE

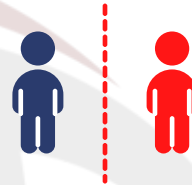
En particulier le nez, la bouche et les yeux



NE PAS ÉCHANGER D'EFFETS PERSONNELS



N'UTILISER QUE DES MOUCHOIRS JETABLES ET ÉTERNUER DANS SON COUDE



RESPECTER AU MIEUX LA DISTANCIATION PHYSIQUE

La distanciation doit être respectée au mieux, à part sur les moments où la bulle de distanciation physique est cassée (contacts).



ABSENCE DE CONTACTS INTERPERSONNELS HORS DE LA PRATIQUE



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



2

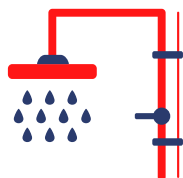
LES MESURES BARRIÈRES SUR LE TERRAIN DU PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



NE PAS VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

Privilégier la voiture, vélo, trottinette ou véhicules motorisés individuels



LES VESTIAIRES, DOUCHES, CLUB HOUSE, ET AUTRES INSTALLATIONS SONT FERMÉS

Seul le terrain de jeu est ouvert



LES COLLATIONS ET HYDRATATIONS DOIVENT ÊTRE INDIVIDUELLES



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



CONSEIL DE RESPECTER L'EFFECTIF LIMITÉ

10 participants max / entraînement (encadrant compris)



RESPECTER L'ESPACE MINIMAL DE TRAVAIL STATIQUE

4m² pour chaque participant(e)



ARRIVER EN TENUE DE SPORT

Prêt(e) à démarrer la pratique



NE PAS PORTER DE GANTS POUR LA PRATIQUE

