



PROTOCOLE DE REPRISE DU SQUASH

SUITE à LA CRISE SANITAIRE COVID - 19

VALABLE AU 21 Décembre 2020

1. ACCÈS ET ORGANISATION DE LOISIRS PLUS	P 1
2. RÉGLEMENTATION SUR LE COURT	P 2
3. RÈGLES PRINCIPALES DU JEU	P 3
4. FAIRE DU SQUASH AUTREMENT	P 4
AFFICHE 'Le Sport c'est la Santé'	



# 1. ACCÈS ET ORGANISATION DE LOISIRS PLUS

## **Accueil et marquage au sol**

Le sens de circulation est matérialisé au sol par des flèches, une pour entrée et une pour sortir de Loisirs Plus. Eviter au maximum les croisements frontaux !

L'espace minimal d'un mètre entre personnes est fortement recommandé dans l'espace d'accueil de Loisirs Plus, ainsi que sur le parking du club.

## **Recommandations d'utilisation des équipements**

Le matériel est strictement personnel. Le pratiquant doit venir avec sa raquette, sa balle, sa bouteille d'eau, sa serviette et au maximum en tenue de sport.

Le club ne pourra pas prêter de raquette ni tout autres équipements sportifs.

Les parties communes devront être désinfectées après chaque utilisation.

## **Pas de mobilier superflu derrière le court**

Le banc est mis à disposition uniquement pour les joueurs.

Après chaque séance, il sera désinfecté par les sportifs en vaporisant du produit désinfectant et en l'essuyant avec une chiffonnette.

Le club house est fermé.

## 2. RÉGLEMENTATION SUR LE COURT

### **Gel désinfectant**

Mise à disposition de produits désinfectants devant le court. Se laver les mains avant et après avoir utilisé le court.

### **Nettoyage**

Nettoyage obligatoire après chaque utilisation.

Le banc sera désinfecté par les sportifs en vaporisant du produit désinfectant mis à disposition et en l'essuyant avec une chiffonnette.

La poignée, la porte et la vitre arrière seront désinfectées par les sportifs en vaporisant du produit et en l'essuyant avec une chiffonnette

Nettoyer le court régulièrement, au minimum une fois par semaine en passant l'aspirateur.

### **Communication sur les règles**

Affiche des consignes à l'entrée du court sur l'importance des gestes barrières et sur le respect des mesures d'hygiène en vigueur :

- > Pas de serrage de main, ni d'accolade et d'embrassade;
- > Ne pas s'essuyer sur les murs et la vitre arrière;
- > Essuyez-vous les mains sur votre t-shirt ou sur votre propre serviette;
- > L'utilisation du masque sur le court n'est pas obligatoire;
- > Chacun doit apporter sa propre raquette;
- > Utiliser sa propre bouteille d'eau et ne pas la partager.
- > Du désinfectant est présent devant le court pour les poignées;
- > La poignée, la porte et la vitre arrière sont désinfectées par les sportifs en vaporisant du produit et en l'essuyant avec une chiffonnette;

### 3. RÈGLES PRINCIPALES POUR LE JEU

#### Règles principales pour le jeu

##### Ce qui est autorisé :

- L'entraînement solo
- Les exercices à deux sont autorisés, si **la distance de 2m est respectée**

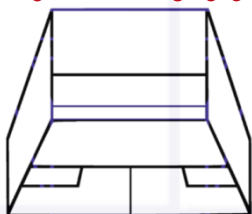
##### Ce qui n'est pas autorisé :

- Les matchs restent interdits
- Pas plus de 2 joueurs à la fois sur le court

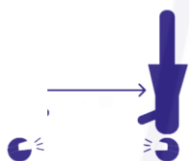
#### CONSIGNE GÉNÉRALE :

**LES PERSONNES DEVRONT SE RESPONSABILISER ET NE PAS JOUER SI ELLES ONT ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE OU SYMPTOMATIQUE.**

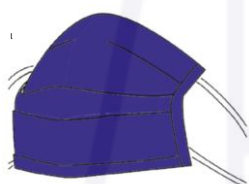
**EN CAS DE SYMPTOMES, RESPECTEZ LES CONSIGNES ET RESTEZ CHEZ VOUS.**



# FAIRE DU SQUASH AUTREMENT ET PRUDEMMENT



RESPECTER LA DISTANCE DE SÉCURITÉ DE MINIMUM 1 MÈTRE DANS LE CLUB  
RESPECTER LA DISTANCE DE 2 MÈTRES SUR LE COUR



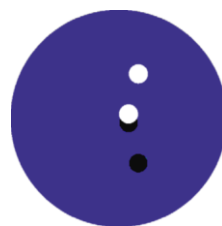
LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE DANS L'ENCEINTE DU CLUB  
LE MASQUE N'EST PAS OBLIGATOIRE SUR LE COURT

LES AFFAIRES DOIVENT ÊTRE SOIGNEUSEMENT RANGÉES DANS UN SAC FERMÉ



UTILISER SA PROPRE RAQUETTE, PAS DE PRÊT NI DE LOCATION

UTILISER SA PROPRE BALLE, PAS DE PRÊT



UTILISER SA BOUTEILLE D'EAU ET SA SERVIETTE, PAS D'ÉCHANGE POSSIBLE



SE LAVER LES MAINS EN ENTRANT DANS LE CLUB ET SUR LE COURT ET EN PARTANT



RESPECTER LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LES PORTES DU COURT  
PAS PLUS DE DEUX PERSONNES SUR LE COURT

# LE SPORT C'EST LA SANTÉ



**10**  
**RÉFLEXES**  
*en or*

*pour la préserver*

**1**  
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. \*

**2**  
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*

**3**  
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. \*

**4**  
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

**5**  
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

**6**  
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution.

**7**  
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

**8**  
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

**9**  
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

**10**  
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)