



SECTION MARCHÉ NORDIQUE

MARCHE NORDIQUE DECONFINEMENT

Le déconfinement est proche mais la prudence demeure la règle essentielle.

*A compter du 11 mai, nous pouvons sortir L'accès aux espaces de nature, est autorisé avec application **des règles de distanciation et des gestes barrières.***

- Port du masque conseillé avant et après la sortie et pendant l'activité en particulier lorsque la distanciation physique ne peut être respectée*
- Se laver régulièrement les mains avec du gel hydro alcoolique*
- Les sorties seront limitées à 10 personnes maximum*
- Le respect d'une distanciation physique entre les participants dépend de la vitesse de marche, la vitesse classique de marche est de 4km/h à 6km/h, il faut donc garder entre chaque personne un espacement de 5mètres.*
- Pas de prêt de bâton de marche, avoir son matériel personnel*

Ne pas confondre déconfinement avec fin du virus, il peut y avoir une 2ème vague du COVID 19, il y aurait dans ce cas, retour à la maison. Alors après le 11 mai restons prudents pour nous, nos proches, nos amis et ne prenons pas de risques.

Une deuxième phase avec des assouplissements potentiels des restrictions devrait également avoir lieu le 2 Juin.

Après 2 mois sans marche, la condition physique a été mise entre parenthèses pour certains, ainsi mieux vaut privilégier une reprise en douceur

*Je propose que les marches se déroulent le mercredi et le samedi de 9h30 à 11h et le jeudi de 18h45 à 20h15
Afin qu'un maximum de personnes puisse y participer suivant ses disponibilités.
Début des cours à partir du mercredi 20 /05/2020*

Je sais que ces mesures vont rassurer certaines personnes et au contraire en surprendre d'autres ; mais le plaisir de vous revoir est tout aussi important que celui de préserver votre Santé.

Alors profitons ensemble du plein air tout en privilégiant notre Santé.

Le 14/05/2020

*Claude DEVOS
06 20 26 72 82*