

# LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

## SI JE SUIS GYMNASTE...



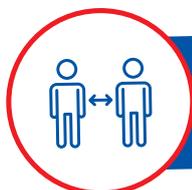
Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade.



J'arrive dans une tenue propre sans passer au vestiaire.



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



Je respecte les distances.  
(1m entre chaque individu)



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



Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement.



Je lave mes affaires en rentrant à la maison.

## LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

### SI JE SUIS ENTRAÎNEUR...



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



J'arrive dans une tenue propre .



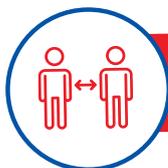
Je me lave les mains en arrivant, et en quittant le gymnase. Si je touche un gymnaste, je me lave les mains immédiatement après et avant toute proximité avec un autre gymnaste.



Si je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'un gymnaste, je porte un masque.



Je fais respecter les mesures de distanciation et le lavage des mains régulier des gymnastes. Je m'assure que les gymnastes ne portent pas les mains à la bouche.



J'évite les parades et tout contact physique.



J'intègre des activités en extérieur dès que possible : échauffement, étirement, ...



J'assure une reprise progressive.