

**FICHE PRATIQUE SPORTIVE**

**À DESTINATION DES LICENCIÉS**

**A partir du 9 juin 2020 et jusqu'à nouvel ordre**

**Ces directives s'appliquent pour l'ensemble des pratiques du volley proposées par les associations sportives**

**JE DOIS**

1. Appliquer les bons gestes et comportements qui sont expliqués ci-dessous
2. Pratiquer une activité individuelle ou collective en extérieur ou en intérieur dans un groupe de 10 personnes au maximum en zone verte, en extérieur en zone orange
3. Evoluer dans un périmètre de 4 mètres carrés de distance avec d'autres personnes
4. Respecter les gestes barrières et avoir un masque avec moi
5. Consulter un médecin si je ne me sens pas bien, si j'ai de la fièvre et si je présente les symptômes suivants :  
toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie (perte totale d'odorat.) et agueusie (perte de goût partielle ou totale.), diarrhée, problème cutané, œil douloureux
6. Adapter ma pratique à mon état de forme
7. Utiliser uniquement du matériel individuel
8. Nettoyer mon matériel
9. Dans la mesure du possible demander des conseils à un professionnel de l'entraînement
10. Venir en tenue et m'échauffer

**JE NE DOIS PAS**

1. Oublier de faire les bons gestes pour me protéger et protéger les autres du virus
2. Taper dans les mains de personnes avec lesquelles je suis
3. M'approcher à moins de 10m d'une autre personne du groupe
4. - Faire une activité seul ou avec d'autres personnes si je ne me sens pas bien, ou bien si j'ai de la fièvre et si je présente les symptômes suivants :  
toux, asthénie, trouble du sommeil, courbatures, myalgies, anosmie, aguerrie, diarrhée, problème cutané, œil douloureux
5. Faire une activité sportive à haute intensité si je ne suis pas en forme
6. Pratiquer dans une salle
7. Utiliser de vestiaire collectif
8. Partager du matériel avec d'autres personnes
9. Effectuer d'oppositions (1 contre 1, 2 contre 2...)

**Je prends**

mon masque (à utiliser en dehors de l'activité sportive), mon ballon, ma serviette, ma gourde, de quoi me laver les mains et le ballon (gel hydroalcoolique, savon, spray javellisé...)