

KIT De REPRISE des séances de YOGA

1. Préparation des locaux

- **Vestiaires** = pas plus de 4 personnes à la fois, conseiller d'arriver en tenue de yoga
- **Pratique dans la salle** = disposition des tapis respectant 1 m de centre de tapis à centre de tapis dans toutes les directions
- **Charte de bonne conduite** à envoyer par mail avant la première séance

-

2. Accueil et sortie des élèves

- **Lavage des mains** enseignant et élèves en entrant (lavabo / gel hydroalcoolique)
- **Masque** obligation d'en avoir un, le porter pour aller s'installer sur son tapis / se rendre aux toilettes et si distance difficile à respecter. Pratique de yoga sans masque.
- **Entrée et sortie** progressives des élèves pour garder les distances préconisées

3. Déroulement du cours et utilisation du matériel

- **Aération** régulière de la salle
- **Chaque élève pratique seul** : pas de travail en binôme
- **L'enseignant** garde la distance physique nécessaire face aux élèves.
- **Matériel** :
- Chaque élève doit venir avec son propre tapis et une serviette à poser sur les couvertures si elles sont utilisées.
- Chaque élève apporte si possible son propre matériel (briques, sangle, bolster)
- Le matériel prêté est restreint au minimum, chacun se charge de la désinfection (spray à disposition).
- Pas d'échange ou prêt de matériel entre élèves

4. Après le cours

- Demander à l'élève de **prévenir** s'il tombe malade ultérieurement : l'enseignant garde une liste des participants, qu'il détruira après 2 semaines.
- **Salle** : désinfection des poignées de porte et aération de la salle

CHARTRE DE BONNE CONDUITE

Je soussigné(e) :

Nom / Prénom :

Tel :

Mail :

Atteste connaître les mesures d'hygiène barrières et m'engage à les appliquer.

Atteste ce jour ne pas présenter de symptômes évocateurs du COVID-19 :

- fièvre
- symptômes respiratoires : toux, gêne respiratoire
- syndrome pseudo-grippal (maux de tête, douleurs musculaires...)
- fatigue d'installation brutale, sensation de malaise généralisé
- disparition ou altération du goût ou de l'odorat
- symptômes digestifs : diarrhées, nausées, vomissements
- manifestations cutanées des extrémités à type d'engelure

Atteste ne pas avoir présenté l'un de ces symptômes dans les 15 derniers jours.

Atteste ne pas avoir été diagnostiqué (test) Covid-19 dans les 15 derniers jours.

Atteste ne pas avoir été, à ma connaissance, en contact étroit et/ou prolongé dans les 15 derniers jours avec une personne malade suspecte ou confirmée Covid-19.

M'engage à porter un masque lorsque cela est nécessaire (distances en s'installant, déplacement toilettes).

Reconnaît avoir été informé du risque de contamination de l'environnement et ainsi m'engage à éviter d'entrer en contact avec le matériel autre que le mien ou celui prêté par la salle.

M'engage à m'abstenir de tout contact physique de façon à limiter le risque de transmission.

M'engage à ne pas prendre un traitement agissant contre la fièvre (aspirine, paracétamol, anti-inflammatoire...) dans les 12 h précédant le cours de yoga.

M'engage à informer l'enseignant en cas de survenue de l'un de ces symptômes avant mon cours afin de l'annuler.

Fait à

Le

Signature :

En cas de transgression des règles de sécurité et des gestes barrières, l'accès au cours sera refusé.