

Bonjour,
Merci pour ton intérêt et bienvenue à nouveau à CrossFit Le Rouge !
Dans le cadre d'un déconfinement par étapes, je suis heureux de vous accueillir tous à nouveau !

Les autorités ont dicté des règles concernant les entraînements sportifs :
« Reprise des entraînements sportifs autorisée à partir du 11 mai. Le plan d'assouplissement prévu s'applique à partir du 11 mai et est soumis à des directives claires.

Concernant le sport populaire, les entraînements ainsi que d'autres activités peuvent reprendre dans tous les types de sport, à condition de respecter les consignes suivantes :

L'activité ne peut se dérouler qu'en petit groupe de cinq personnes au maximum, sans contact physique et en respectant les règles d'hygiène et de distance. »

Communiqués complets du Conseil fédéral : <https://bit.ly/2YjkYj8>

Ainsi, répondant aux exigences stricts, nous avons mis en place un « concept de protection » pour des cours limités à 4 personnes + 1 coach, depuis le 11 mai. L'expérience de la première semaine nous a permis, le 18 mai, d'augmenter, en toute sécurité, la capacité des cours à 6, et même jusqu'à 9 personnes en fonction des exercices programmés.

Le nombre de place restant limité, nous continuons à diffuser trois WOD par jour via l'application ZOOM à 09:30, à 12:30, et à 18:15.

Par ailleurs, plus que jamais, en cette période si particulière, la santé est mise à mal pour ceux qui manqueraient de défenses immunitaires. C'est pourquoi nous tenons à aider ceux qui souhaitent rester à domicile en organisant des cours en ligne pour une population de plus de 65 ans. Ces cours en ligne gratuits et adaptés à tous les niveaux !

Pour suivre l'ensemble des cours en ligne, inscrivez-vous sur MindBody sous les intitulés : « WOD at Home », « YOGA at Home » ou « Seniors at Home ».

Bien que l'aspect social soit une des principales cordes qui nous unis à CrossFit Le Rouge, nous devons impérativement garder nos distances (pas de check, pas d'accolade, ni poignée de mains).

Nous tenir à une discipline suivant les principes du « concept de protection » sera la condition impérative pour poursuivre nos entraînements à la salle.

Conscient de l'aspect rigoureux de ces règles et de l'effort particulier demandé à chacun, je vous remercie de jouer le jeu.

Ce sont de nouvelles habitudes à prendre, elles deviendront vite une routine.

Ma priorité est définitivement que chacun puisse retrouver du plaisir à se voir et à s'entraîner, ainsi, je m'attacherais à toujours vous proposer les meilleures solutions !

Règles dictées par les autorités concernant les entraînements sportifs

Vous trouverez ici les détails pratiques et protocoles du « concept de protection », ainsi que les dispositions qui en découlent.

Merci de lire ce document avec attention !

Santé :

- Vous êtes en parfaite santé, et ne présenter aucun symptôme, lié au COVID-19.
- Vous n'avez pas de fièvre.
- Vous n'avez pas courbature inhabituelle.
- Vous n'avez pas perdu ni le goût, ni l'odorat.
- Vous n'avez pas eu de contact avec une personne présentant les symptômes du COVID-19 ces 15 derniers jours (malade ou non).
- Vous n'êtes pas dans la catégorie des personnes dites « à risque » face au COVID-19.

<p style="text-align: center;">En cas de doute, RESTEZ CHEZ VOUS ! NE PRENEZ PAS DE RISQUE ET N'EN FAITES PAS PRENDRE AUX AUTRES !</p>

Concept de protection :

- Conservez une hygiène des mains parfaite
 - Respectez les distances (distanciation sociale) = minimum 2 mètres
 - Ne traînez pas en groupe ni à l'intérieur, ni devant la salle
 - Respectez le marquage au sol et les emplacements désignés
 - Pas de déplacement inutile
 - Pas de check, accolade ou poignée de mains
 - Nettoyez scrupuleusement chaque objet que vous avez touché en suivant les instructions du coach.
-

Gel hydro-alcoolique, masques :

(Nous ne fournissons pas de gel hydro-alcoolique, ni de masque, ou de gant)

- Du gel hydro-alcoolique **personnel est obligatoire.**
- Le port de masque ou des gants ne sont pas obligatoires (ils sont parfaitement autorisés)

Déroulement d'une séance, et protocole d'hygiène

La durée d'une séance (WOD) peut être prolongée pour le nettoyage, prévoyez une marge !

- ◆ **Accès à la salle uniquement pour participer à un WOD !**
- ◆ **Respectez le matériel et suivez les instructions du coach !**

**NE TOUCHEZ À AUCUNE INSTALLATION AVANT DE VOUS
LAVER LES MAINS !**

Protocole en arrivant à la salle :

- Laissez vos affaires à l'endroit désigné à l'entrée (rien dans les vestiaires)
- Changez de chaussures
- Prenez avec vous gourde, code à sauter, serviette et autre matériel pour votre entraînement.
- **LAVAGE DES MAINS** (avant d'aller aux WC).
- Utilisation ensuite des WC (accès aux WC interdit durant le WOD)
- **RE-LAVAGE DES MAINS** en sortant des WC (logique même hors crise Covid)
- Remplissez votre gourde à ce moment-là !
- Rejoignez un des emplacements marqués au sol devant le tableau pour suivre les instructions du coach.

Protocole durant le WOD et immédiatement après :

- Aucun accès au vestiaire ou au WC pendant le WOD.
- Restez à votre emplacement de travail et n'utilisez que le matériel déjà préparé.
- Utilisation de magnésie interdite (en poudre ou liquide).
- A la fin de votre entraînement, ramenez le matériel éventuellement déplacé devant votre emplacement SANS le ranger, ni le nettoyer !
- Attendez que vos camarades terminent en les encourageant depuis votre poste de travail.
- **Lorsque tous ont fini l'entraînement, chacun ira, à tour de rôle, se laver les mains.**
- De retour à votre emplacement, **les mains propres**, nettoyez scrupuleusement chaque objet que vous avez touché et rangez-le comme trouvé en arrivant, sans oublier les barres de traction et les anneaux.

**PAS de NETTOYAGE ou de RANGEMENT
AVANT le SIGNAL du COACH !**

Une fois les nettoyages et rangements estimés terminés par le coach, **lavez-vous les mains**, récupérez vos affaires et quittez la salle sans tarder !

Ne traînez pas et ne créez pas d'attroupement devant la salle !

Vestiaires, WC, Tenue, Nettoyage :

- **L'utilisation des vestiaires est INTERDITE = PAS DE DOUCHE !**
 - Une paire de chaussures réservée uniquement pour l'intérieur est obligatoire !
 - Vous arrivez et repartez en tenue de sport (personne ne se change sur place).
 - Ne laissez rien traîner, tout sera jeté le jour même.
 - **Prenez une serviette** pour vous éponger et pour protéger bancs et autre matériel.
 - T-shirt ou débardeur obligatoires (pas de brassière, ni torse nu).
 - **Aucun accès au vestiaire ou au WC pendant le WOD.**
 - Votre **participation aux nettoyages est obligatoire.**
 - Les produits de nettoyage sont mis à disposition.
 - Le nettoyage du matériel se fait **en suivant rigoureusement les instructions du coach.**
-

Participation au cours :

Abonnement :

- Vous êtes titulaire d'un abonnement actif
- Votre compte ne présente aucun solde négatif

Payements :

Pour éviter toute transmission par contact physique, nous n'accepterons plus de cash.

- Dès lors, l'enregistrement de votre carte de crédit sur votre profile MindBody est obligatoire.
- Les virements sont aussi bienvenus, l'activation d'un achat n'est effective qu'à la réception du montant.

Virement sur le compte auprès du Crédit-Suisse :

flo.nico SA

1207 Genève

IBAN : CH76 0483 5186 0483 7100 1

Programmation :

- Aucun team WOD n'est programmé
 - Pas de courses navettes, ni de course à l'extérieur
 - Les jours de force, ne travaillez pas en « sur maximum » (pas de contact physique pour vous entraider)
 - L'utilisation du matériel suivant (appartenant à la salle) est interdite : Air Runner, Air Bike, GHD, code à sauter, élastique, tapis de yoga.
-

HORAIRES : disponibles via l'application MindBody

- Pas d'Open Gym jusqu'à nouvel avis
- **Annulation tardive** (moins de 2 heures avant le cours) ou **pas présent au cours** = **pénalité de CHF 30.-**

