

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Lavez-vous très régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respectez une distance d'1 mètre



Port du masque obligatoire pour toute personne ne courant pas

## AVANT LE DÉPART DE LA COURSE DU COEUR



**A partir de J-5** : un test PCR doit être effectué par tous les participants (coureurs, coureurs greffés, accompagnateurs, bénévoles). Résultats à adresser à Trans-Forme au plus tard le mardi 13 octobre 18h.

Si le test n'est pas reçu avant cette date, le participant sera considéré positif Covid et ne pourra participer à la Course du Cœur. Prévoir un à deux remplaçants qui devront satisfaire aux mêmes conditions sanitaires (résultat test PCR retourné au plus tard le mardi 13 octobre, fiche déclarative Covid dûment renseignée et retournée).

## COURSE



Les coureurs courent sans masque : **Maintenir une distance de 2m min. avec les autres coureurs.**

Dans les véhicules bénévoles, coureurs, accompagnateurs : Le masque est fortement recommandé. **Hors des véhicules, masque obligatoire (arrivées, départs).**



## SPECTACLES

Coureurs, accompagnateurs et bénévoles : **Impossible d'assister aux spectacles et interventions scolaires.**



## ACCUEILS

Règles sanitaires respectées par toutes les communes accueillant coureurs et bénévoles. **Pas de self-service !**



## ETAPE COSTUMEE

Présentations des équipes : Pas de masques. **Distanciation obligatoire 1m min.**

Spectateurs : **Masques obligatoires.** Distanciation recommandée 1m min.



# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Lavez-vous très régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respectez une distance d'1 mètre



Port du masque obligatoire pour toute personne ne courant pas

## DEJEUNERS ET DINERS



**Déjeuners** : Plateaux-repas. Masques obligatoires lors des déplacements.

**Dîners** : Plateaux repas ou service à table. Masques obligatoires lors des déplacements.

**Dîner de Gala** : Tables de 10 personnes max. Service à table et masques obligatoires lors des déplacements.

## POPOTE (RAVITAILLEMENT)



**Les popotiers** : Masques et gants obligatoires.

**Pas de self-service** : Les popotiers assurent le service !

## EQUIPE MEDICALE



Coueurs, bénévoles, accompagnateurs : Prévoir un thermomètre personnel. Prise de température chaque matin au réveil.

**Alerte à l'équipe médicale si température égale ou supérieure à 38°.**

## KINES



**Coueurs et kinés** : Masques obligatoires pour lors des massages !

Les kinés se lavent les mains après chaque massage coureur.

1m min. entre les tables de massage.



## BENEVOLES

Coueurs, bénévoles, accompagnateurs : Prévoir masques, gel hydroalcoolique, thermomètre.

Les bénévoles constituent une « brigade » veillant au respect des gestes barrières : Merci de suivre leurs recommandations.