



Chef Technique
Pascal Piemontesi
079 460 46 77

Entraîneur J+S
Mickaël Matthey
079 428 47 55

Entraîneur
Néhémie Favre
079 915 79 17

Directives du Club des lutteurs de Mont-sur-Rolle

Chers lutteur est chers parents,

Nous avons le plaisir de vous annoncer la reprise des entraînements de lutte suisse du jeudi 18.06.2020 au jeudi 02.07.2020. Les entraînements auront lieu sous leur forme habituelle. Cependant, certaines mesures ont dû être prises afin de respecter les directives en vigueur. Veuillez prendre note des principaux points relatifs à la reprise des cours :

GARCONS-LUTTEURS

Arrivée au local : 17H55
Début de l'entraînement : 18H00
Fin de l'entraînement : 19H15
Vestiaire et douche : de 19H15 à 19H30
Départ du local : au plus tard 19H35

ACTIFS

Arrivée au local : 19H40
Début de l'entraînement : 19H45
Fin de l'entraînement : 21H00
Vestiaire et douche : de 21H00 à 21H15
Départ du local : au plus tard 21H20

- ✚ Seuls les lutteurs et les entraîneurs peuvent accéder au local de lutte. Aucun accompagnant n'est autorisé à entrer dans le bâtiment.
- ✚ Les lutteurs arrivent au local déjà changés avec des habits propres. Une fois dans le local, ils n'auront plus qu'à enfiler les chaussures de lutte.
- ✚ L'arrivée au local se fait 5 minutes avant le début de l'entraînement.
- ✚ La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte des participants.
- ✚ Au maximum une paire de lutte pour 10m².
- ✚ Le départ se fait au plus tard 5 minutes après la douche.
- ✚ Les personnes appartenant aux groupes à risque ne peuvent pas participer aux entraînements.
- ✚ Les personnes présentant des symptômes de maladie, même minimes, doivent rester à la maison.
- ✚ Il n'est pas possible de participer à deux entraînements de suite le même jour (soit garçons-lutteurs, soit actifs).

Il est impératif que la participation aux cours se déroule dans le respect de ces directives, pour garantir un suivi en cas de besoin. Si nécessaire, vous pouvez contacter un entraîneur.