

Voici les protocoles validés et donc une proposition de planning dans ce contexte sanitaire particulier.

Nous avons du parfois refuser des athlètes sur certaines séances à contre cœur évidemment mais sachez que dans cette situation l'effet parapluie est encore plus important qu'à l'habitude. Nos créneaux, la possibilité d'utiliser les structures municipales ne sont pas des acquis. Jouer avec les règles parfois discutables c'est accepter de mettre l'ensemble nos créneaux en périls. Le contexte sanitaire dans les établissements aquatique est complexe ...  
Les inscriptions via doodle restent d'actualité. En cas de Cas positif nous devons être capable de fournir la toile d'araignée des fréquentations de l'athlète de l'association.

## **PROTOCOLE GRAVELINES TRIATHLON**

*S'inscrire aux créneaux c'est accepter les protocoles dans lesquels nous évoluons.*

### **Baby Tri - Ref Myriam**

**Inscriptions Baby-tri, Permanence lundi 21 sept de 17h15 à 18h30 au club.**

Mercredi : 16h30/17h30 : Baby Tri - Alternance 5 semaines en salle (vélo et jeux CAP) et 5 semaines en piscine (Maxi 10 athlètes )

---

### **Groupe J1 - Ref Myriam**

Mercredi : Rdv club

13h30/14h45 : J1 - 1er groupe en multi (nouveaux J1 ou ceux âgés de 5 ans)

15h/16h15 : J1 - 2ème groupe en multi (anciens J1 ou ceux âgés de 7/8 ans

nouvellement inscrits)

Judi : 18h 19h15 Nat Sportica ( 10 athlètes maxi )

---

### **Groupe J2 - Ref Célia**

Mardi : Cap 17h30-18h30 au club

Mercredi : Vélo/Cap 16h30-17h30 au parc

Judi : 18h 19h15 Nat Sportica ( 10 athlètes maxi )

Samedi : Cap 10h30-11h30 au club

---

### **Groupe J3 - Ref Dorothée**

Lundi:

=> de 17h30 à 18h (groupe de 12 pers) natation au PAarc

=> de 18h15 à 18h45 (groupes de 12 pers) natation au PAarc

Séances possibles jusqu'au 28 septembre après il faudra voir les températures

Mardi:

=> de 17h30 à 18h30 (groupes de 12) CAP Club

=> de 18h30 à 19h30 (groupes de 12) CAP Club

Mercredi:

=> de 16h30 à 18h vélo rdv tour du Paarc, groupe de 24 si accompagnements d'adultes

Judi:

repos

Vendredi:

=> de 18h à 20h natation Sportica ( Maxi 20 athlètes )

Samedi:

=> de 10h à 11h30 CAP ou multi ( Rdv Club ou paarc si multi )

=> de 12h à 14h Natation Sportica ( 10 athlètes Maxi )

— — —  
**Groupe J4 - Ref Guillaume**

Lundi :  
Multi Enchaînement Technique & Endurance 18h 19h30 PAARC  
Mardi :  
CAP 18h30 RDV PAARC  
Mercredi :  
VELO ROUTE PAARC 15H30 17H30  
NAT Piscine Municipale 18H 20H ( 9 J4 )  
Jeudi :  
CAP 18h30 RDV PAARC  
Vendredi :  
repos ou séance renfo / assouplissements  
Samedi :  
NAT Piscine Municipale 8h à 10h ( 9 J4 )  
CAP CLUB 10h30 12h

— — —  
**Groupe J5 - Ref Guillaume**

Lundi :  
Multi Enchaînement Technique & Endurance 18h 19h30 PAARC  
Mardi :  
CAP 18h30 RDV PAARC  
Mercredi :  
VELO ROUTE PAARC 15H 17H  
NAT Piscine Municipale 18H 20H ( 9 J5 )  
Jeudi :  
CAP 18h30 RDV PAARC  
Vendredi :  
repos ou séance renfo / assouplissement  
Samedi :  
NAT Piscine Municipale 8h à 10h ( 9 J5 )  
CAP Club 10h30 12h

— — —  
**Section St Jo**

Lundi : Cap récupération à 11h50 dépose avant 13h  
Vendredi : Nat Sportica récupération à 11h50 dépose à 13h15 ( 20 maxi )

— — —  
**Groupe Adultes Loisirs**

Lundi :  
Multi Enchaînement Technique & Endurance 18h 19h30 PAARC  
Mardi :  
17h30/18h30 CAP rdv club Loisirs Débutants  
18h30/20h : CAP rdv club Loisirs Confirmés  
Jeudi :  
NAT 12h 13h15 SPORTICA ( 10 personnes )  
Dimanche :  
Rdv Grille à définir

— — —

### **Groupe Adultes Compètes**

Lundi :

Multi Enchaînement Technique & Endurance 18h 19h30 PAARC

Mardi :

CAP 18h30 RDV PAARC

Mercredi :

NAT 12h 13h15 SPORTICA ( 20 personnes compète compris )

NAT 18h 19h15 SPORTICA ( 20 personnes compète compris )

Jeudi :

NAT 12h 13h15 SPORTICA ( 10 personnes )

CAP 18h30 RDV PAARC

Vendredi :

Samedi :

Dimanche :

Rdv Grille à définir

---

### **Créneaux Supp Possible à partir de J5 à adultes**

Lundi Mardi Mercredi Jeudi

6h30 7h30

Piscine municipale

( 18 personnes )

