



PROCOLE DE REPRISE D'ACTIVITÉS AU 11/09/20

Ce document liste les points essentiels à suivre par les adhérents du Shin Dojo Herblinois. Il s'appuie sur le **protocole sanitaire des clubs** (voir ci-après) de la rentrée 2020 mis en place par la FFJDA (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées).

1. À LA MAISON.

- ✓ 1. **Être dans un bon état de santé général avant de partir** (Pas de signe de COVID dans l'entourage familial ou de signes tels que rhume, fièvre, toux, ...).
- ✓ 2. **Se doucher et être allé aux toilettes.**
- ✓ 3. **Avoir lavé sa tenue de pratique.**
- ✓ 4. **Prendre son sac de sport** (Avec sa tenue de pratique, un gel hydro-alcoolique, une gourde d'eau, ses zoori [tongues] des mouchoirs à usage unique, et un sachet pour son masque).

2. À L'ENTRÉE DU DOJO.

- ✓ 1. **Porter un masque** (selon les directives ministérielles).
- ✓ 2. **Suivre les recommandation à l'accueil du Dojo :**
(l'accompagnant reste en dehors du dojo), garder la distance requise, prendre connaissance du **protocole FFJDA** en vigueur pour le cours, enfiler ses zoori juste avant d'entrer dans le Dojo, se frotter les mains avec le gel hydro-alcoolique distribué à l'entrée.
- ✓ 3. **Entrer en zoori, déposer son sac de sport aux emplacements indiqués, rejoindre un emplacement libre près du tatamis et emporter :**
sa gourde d'eau, son gel individuel, ses mouchoirs et son sachet avec masque.
- ✓ 4. **Se désinfecter les pieds et les mains avec son gel personnel et attendre que le professeur vous appelle.**

3. DE RETOUR À LA MAISON.

- ✓ 1. **Se doucher.**
- ✓ 2. **Laver sa tenue de pratique.**
- ✓ 3. **Désinfecter ses zoori et rincer sa bouteille d'eau.**
- ✓ 4. **Réapprovisionner son kit sanitaire :**
(gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).

PROTOCOLE SANITAIRE DES CLUBS



RENTRÉE 2020

Les protocoles FFJDA ont vocation à être mis à jour à mesure de l'évolution des conditions sanitaires et des obligations imposées par l'Etat.

Ce protocole a pour objet de permettre une reprise encadrée et sécurisée des activités de loisir et des regroupements organisés par les clubs affiliés à la FFJDA. Il répond à un niveau de vigilance commun à tous les pratiquants.

Ce protocole permet **une reprise de la pratique du judo et des disciplines associées** dans une organisation de l'espace suffisamment adaptée au respect des mesures sanitaires.

Entrée en Vigueur : à partir du 19 Août 2020.

Les gestes sanitaires à faire respecter de manière systématique



Les gestes barrières Covid-19 et port du masque sont obligatoires pour toute personne (en dehors de la situation de pratique physique).

Regroupements concernés :

- Cours, stages, actions de promotion et de découverte organisées par les clubs.

Désignation d'un référent Covid-19 :

- Chaque structure désigne, parmi l'encadrement, un responsable Covid-19, chargé de veiller à la mise en œuvre des protocoles sanitaires.

Organisation du club :

- Un registre détaillé des présences doit être tenu afin de permettre le suivi de cohorte des pratiquants.
- Il est conseillé des prévoir une période de battement entre les séances pour éviter les croisements de groupes.

Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au dojo :

- J'ai un bon état de santé général
- Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter un judogi propre.
- Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer son judogi, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori », sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

Préconisations sanitaires à faire respecter dans le dojo et durant la séance :

- Lavage des mains à l'entrée du dojo.
- Port du masque obligatoire en dehors des temps d'activité physique.
- Respecter les gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, proscrire tout échange de matériel personnel : habits, judogi, gourdes...
- Des parcours de circulation sont organisés par le club (marquage au sol, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes, et les points de rassemblement.
- Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, il est fait respecter la distanciation d'un mètre entre chaque individu et le port du masque en dehors des douches, avec nettoyage et aération réguliers des locaux.
- A chaque entrée sur le tatami, le pratiquant enlève son masque, le range avec ses autres effets personnels dans son sac, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- Le salut s'effectue de façon traditionnelle mais avec une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants (en ligne ou en quinconce).
- La séance se déroule de manière classique.
- Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance. Il est notamment attentif aux périodes d'inactivité et évite les regroupements et discussions des pratiquants autour du tapis.
- Une vigilance particulière est apportée à l'aération et à la désinfection quotidienne du dojo et des espaces de pratique. (cf fiches conseils fédérales spécifiques).

Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur domicile :

- Après chaque séance, le pratiquant veillera à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...)
- Le pratiquant veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)