



PROCOLE DE REPRISE D'ACTIVITÉS AU 04/01/21

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) version 2021 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** (Mettre sa tenue de pratique à l'avance, disposer d'un gel hydro-alcoolique, d'une gourde d'eau, de ses zoori [tongues], de mouchoirs à usage unique, et d'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



REPRISE D'ACTIVITÉS POUR LES MINEURS

Entrée en vigueur : à partir du 15 dec. 2020.

Dernière Mise à jour : 15 déc. 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.

L'objectif de la FFJDA est 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 fixé par le gouvernement.

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

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 de prévoir une période de battement entre les séances pour éviter les croisements de groupes.
- Prévoir des thermomètres afin de permettre le contrôle de température des judokas et de l'encadrement s'ils présentent des symptômes.
- La gestion des cas contacts s'opère dans le strict respect des règles de droit commun et des recommandations des ARS concernées. Il ne revient pas au club de déterminer les conduites à tenir en cas d'identification d'un cas positif, ni d'en informer d'autres personnes de sa propre initiative.

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 avec une pochette pour les isoler après utilisation, 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 pour toutes les personnes de plus de 6 ans présentes dans la dojo (en dehors des temps d'activité physique), y compris pour le professeur pendant qu'il dispense ses cours.
- 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.
- L'utilisation des vestiaires collectifs reste interdite jusqu'à nouvel ordre. Il convient donc d'organiser les modalités en conséquence et de prévoir les espaces individuels au stockage des affaires.
- 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 peut se dérouler selon différentes formes de travail en proscrivant les phases de contact.
- Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance :
 - Constitution de sous groupes étanches de 6 judoka maximum.
 - Recours aux exercices conventionnels permettant la pratique individuelle et la distanciation de 2 mètres entre les judoka : tendoku-renshu, habiletés motrices et techniques fondamentales, etc.
- 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)