

**Protocole de reprise  
 à partir du 11 janvier 2021**



- **Couvre-feu de 20h à 6h**
- **Pratique autorisée exclusivement pour les mineurs**
- **Distanciation entre les pratiquants**
- **Pratique strictement sans contact**

**Planning des séances autorisées** : attention, modification de certains horaires !

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Remarques :
<b>EVEIL JUDO</b> 4/5 ans 2015-2016		17h30 18h15	<u>ou</u>	16h15 17h				pas de modifications
<b>J U D O</b>	<b>Pré-poussins</b> 6/7 ans 2013-2014			17h15 18h15	<u>ou</u>		11h 12h	
	<b>Poussins</b> 8/9 ans 2011-2012			18h30 19h30		17h30 18h30		
	<b>Benjamins</b> 10/11 ans 2009-2010		18h45			18h45		changement d'horaires, raccourcissement de la séance
	<b>Minimes</b> 12/13 ans 2007-2008		19h30			19h30		
<b>JUDO et JU-JITSU adolescent</b> minimes confirmés- cadets-juniors						9h30 10h30	création	

**Programme des séances :**

***Eveil judo*** : habilités motrices fondamentales, initiation au savoir chuter

***Pré-poussins / Poussins*** : habilités motrices fondamentales, habilités techniques fondamentales, perfectionnement du savoir chuter, ouverture vers autres disciplines FFJDA, culture judo

***Benjamins/Minimes/Cadets/Junior -18 ans*** : préparation physique spécifique judo, habilités techniques fondamentales, ouverture vers autres disciplines FFJDA, culture judo

## Protocole sanitaire en vigueur pour l'activité JUDO

Notre activité est maintenue pour les mineurs sous réserve que nous respectons scrupuleusement les recommandations sanitaires en vigueur.

### Organisation du club :

- Un registre détaillé des présences est tenu afin de permettre le suivi de cohorte des pratiquants.
- Une période de battement entre les séances est prévue pour éviter les croisements de groupes.
- Une vigilance particulière est apportée à l'aération et à la désinfection quotidienne du dojo et des espaces de pratique.
- Un thermomètre sans contact est prévu afin de permettre le contrôle de température des judokas et de l'encadrement s'ils présentent des symptômes.
- Le matériel utilisé personnellement par un pratiquant fera l'objet d'une désinfection après son utilisation
- 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.
- Les sanitaires ne sont pas accessibles c'est pourquoi chaque pratiquant doit avoir sa bouteille d'eau et avoir été aux toilettes chez lui avant la séance.
- 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 » et sa gourde.

## **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 le 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...
- Un parcours de circulation est organisé afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes et les points de rassemblement : arrivée des judokas par l'entrée habituelle, sortie des pratiquants par l'ouverture des baies vitrées du dojo.
- L'utilisation des vestiaires collectifs reste interdite jusqu'à nouvel ordre. Les enfants déposent donc leurs affaires en bordure du tapis à distance des affaires des autres pratiquants.
- 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 propose des adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance (pratique sans contact entre les pratiquants).

## **Pour les accompagnants :**

- Les adultes et enfants de 6 ans et plus doivent porter un masque dans le dojo et à proximité de celui-ci.
- Les accompagnants ne sont pas autorisés à pénétrer dans le dojo sauf motif impérieux (notamment pour les plus jeunes enfants).

## **Retour au 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)