

Protocole

Reprise des cours de Judo en plein air

Dojo Franc-Comtois Judo

Il répond à un niveau de vigilance commun à tout citoyen. Il permet une **pratique en groupe de 10 personnes** enseignant compris, dans une surface délimitée.

Conditions sanitaires

- Distance de sécurité sanitaire
- Limitation du nombre de pratiquants
- Geste barrières Covid-19

Conditions de pratique pédagogique

- Toutes applications pédagogiques adaptées au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.



Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole

 **Deux lieux d'accueil, Lieu n°1 = Lieu de pratique / Lieu n°2 Dojo Franc-Comtois** 

- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole.
- **Accueil Lieu n°1 « Lieu de pratique » :**

Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :

- 5 à 10 min de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
- 45 min de séance
- 5 à 10 min de la fin de séance à la sortie du Dojo
- +15 min supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser

- **Accueil Lieu n°2 « Rendez-vous Dojo FC, puis marche avec le professeur au lieu de pratique » :**

Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :

- 20 min de marche pour rejoindre le lieu de pratique
 - 45 min de séance
 - 20 min de marche pour rejoindre le Dojo FC
-
- Un pratiquant peut s'il le souhaite porter un masque, qu'il devra garder depuis l'accueil jusqu'à sa sortie.
 - L'accompagnant doit arriver 5 min avant la séance et attendre en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants

Définition des lieux de pratique

- Les conditions et recommandations sont définies pour une pratique en milieu fermé : Dojo, salle de sport. Elles s'appliquent dans les mêmes conditions aux **pratiques extérieurs**.

Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)
-  Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité
-  Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Être allé aux toilettes
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer sa tenue de pratique, un tapis de gym ou une couverture, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance

Deux possibilités pour accéder aux cours en extérieur :

- Le pratiquant se rend directement au point de rendez-vous
- Le pratiquant se rend au Dojo Franc-Comtois et le professeur ou un bénévole du club emmènera à pied le pratiquant sur le lieu de pratique

Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du lieu de pratique

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée, tenu par une personne désignée par le club
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé par l'enseignant à suivre la séance hors de la zone de pratique.

Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance

- Dans l'espace accueil, le pratiquant s'équipe et range dans son sac tous les effets non nécessaires à la pratique.
- Il peut sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydroalcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,...).
- Il va rejoindre la zone qui lui est attribuée.

Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- Le salut commun de démarrage de la séance se fera avec chaque pratiquant dans l'emplacement attribué comme traditionnellement.
- La séance se déroule de manière classique au sein d'un groupe de 2 à 9 personnes, sur un espace délimité de 25m² minimum pour les moins de 12 ans et 36m² minimum pour les plus de 12 ans
- Le pratiquant peut avoir un matériel à disposition pour la séance (élastique, mannequin, etc...), ce matériel lui est destiné à lui seul il ne pourra sous aucun prétexte être touché par un autre pratiquant.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en gardant son emplacement
- Chaque pratiquant tous ses effets personnels

Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance et à la sortie

- Le pratiquant pourra alors rejoindre la zone d'accueil en prenant soin de récupérer son kit sanitaire et sa gourde après autorisation de l'enseignant. Il laissera le matériel fourni par le club sur place.
- Dans la zone d'accueil il pourra se changer si besoin et remettre ses habits dans son sac
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydro-alcoolique.
- Le pratiquant mineur qui se déplace accompagné, attend que le responsable désigné par le club dans la zone d'accueil qui l'autorisera à rejoindre son accompagnant

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Il devra mettre sa tenue de pratique au lave-linge
- Désinfecter ses chaussures de sport.
- Laver sa gourde et réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)