

Protocole de pratique du kendo

Pratique alternative et gestes barrières

N.B. Ce protocole, daté du 1^{er} septembre 2020, est évolutif. Susceptible de modifications en fonction des consignes données par la FFJDA, le CNK, les propriétaires des salles de pratique et les différentes autorités administratives, il pourra être remplacé par une version ultérieure. La version téléchargeable sur le site du club est la version à jour et applicable.

Les directives qu'il contient viennent en complément de celles des autorités sanitaires et de celles de notre fédération. Elles ne se substituent pas à des mesures validées par les pouvoirs publics et à leurs éventuelles évolutions.



Règles générales

- **Gestes barrière** : distance minimale d'un mètre, lavage des mains, toux ou éternuement dans son coude, ne pas se toucher / ne pas toucher le matériel des autres.
- **Je porte le masque** durant tous les déplacements hors et dans le dojo, durant les kata, les kihon waza et les geiko.
- **J'observe une hygiène irréprochable** (Hygiène personnelle / Aération de sa tenue et de son armure après chaque cours / Lavage des masques réutilisables & désinfection du plexi de protection du men)

J'emporte avec moi :

- plusieurs masques (pour les moments où le masque est indispensable)
- du gel hydro alcoolique
- mon équipement de pratique personnel et individualisé
- une bouteille d'eau individuelle
- deux sacs en plastique : 1 pour masques propres, 1 pour masques sales

Référents Covid

Marie LHEUREUX

06 17 48 10 95

marielheureuxkendo@gmail.com

Laure-Anais VINCENT

06 21 57 55 73

laureanais.v@gmail.com

Simon ABANADES

06 61 12 15 08

simon.abanades@gmail.com

Avant la séance

- Je remplis le questionnaire sanitaire
- Je tiens les dirigeants du club au courant de toute évolution de ma situation de santé faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...)
- En cas de réponse positive : arrêt immédiat de la pratique.
- Je suis guéri du COVID : je présente un certificat de non contre-indication à la pratique sportive.

Recommandation : faire un test de dépistage avant la reprise des activités sportives

J'empporte dans un sac individuel pouvant être fermé :

- Flacon de gel hydro-alcoolique
- Masques en nombre suffisant pour le cours
- Deux sachets plastiques distincts pour ranger les masques (masques sales, masques propres)
- De l'eau
- Mon équipement habituel

Accès au cours

N.B. Les accompagnants sont autorisés à condition qu'ils respectent les mesures barrière comme les distances de sécurité et le lavage des mains (en particulier avant et après avoir touché les chaises éventuellement mises à leur disposition).

Recommandation : j'arrive directement en tenue

- **Port du masque obligatoire** dès l'entrée de l'établissement (CREPS comme La Merci)
- **Dès mon arrivée** : je me présente devant le référent Covid* qui tient registre de tous les présents, accompagnants compris, dans un but de traçabilité.
- **Dans le dojo** : je respecte les distances de sécurité en entrant et sortant : ne pas stationner dans les portes / laisser la priorité au pratiquant engagé.
- **Mon sac**. Je laisse mon matériel dans un sac fermé, à distance de sécurité des sacs des autres pratiquants. Je ne touche que mes affaires et mon matériel.

* N.B. Le référent Covid présent sur le dojo :
- inscrit les présents sur le registre
- veille à l'aération de la salle
- est garant de l'observance des règles sanitaires

Dans les vestiaires

- **Je me désinfecte** les mains avec du gel hydroalcoolique
- **Les vestiaires** sont limités : 4m² par personne (un affichage indiquera la jauge de chaque vestiaire)
- **Je porte le masque.**

Pendant la séance

- **Kata et Kihon waza** sans changement de partenaire avec masque de protection
- **Geiko** : par session de 30 minutes maximum, en limitant le nombre de partenaires et avec l'utilisation d'une protection sous le casque : masque + protection plexi sur le casque. N.B. : pratique déconseillée aux personnes à risque
- **Changer le masque** s'il se dégrade
- Port du masque et désinfection des mains lors des déplacements hors pratique (je vais au toilette, je me lave les mains...).

Quel type de masque porter ?

Nous recommandons :

- un masque chirurgical* (recommandé dans toutes les situations pour les personnes à risque)
- à défaut, un masque grand public tissu réutilisable normé AFNOR (pour tous les pratiquants)

* Masque à usage unique. Nous vous conseillons de l'acheter en pharmacie

Retour au vestiaire

Recommandation : la douche est déconseillée.

- **Je me désinfecte** les mains avec du gel hydroalcoolique
- Je range tout mon matériel dans mon sac individuel.

Après la séance

Je repars avec mes affaires personnelles et mes déchets produits lors de l'entraînement (bouteille vide, ...).

A la maison

- Se doucher
- Laver ou aérer sa tenue de pratique
- Approvisionner son flacon hydro-alcoolique
- Rincer sa bouteille d'eau
- Si un masque a été utilisé : préparer un nouveau masque s'il est à usage unique ou le laver s'il est réutilisable.

Des questions ?

Contactez un des représentants Covid-19 pour le club :

Marie	06 17 48 10 95	marielheureuxkendo@gmail.com
Laure-Anais	06 21 57 55 73	laureanais.v@gmail.com
Simon	06 61 12 15 08	simon.abanades@gmail.com

Respectez strictement ce protocole et les gestes barrières
EN VOUS PROTEGEANT VOUS PROTEGEZ LES AUTRES