



PLAN DE REPRISE DES ACTIVITÉS - MAI 2021

La reprise des activités va se faire de manière graduelle en fonction des différentes phases édictées par les autorités gouvernementales et liées à des dates et des catégories de publics (mineurs et majeurs).

Le calendrier ci-dessous vient préciser de manière chronologique la reprise des différents cours ou l'arrêt de certains cours (arrêt des cours en Visio les lundis et vendredis étant donné la reprise des cours enfants les mêmes jours) en fonction des pratiquants.

Pour les enfants :

- Dernier cours en extérieur le mercredi 26 mai de 17h30 à 18h30 (si le temps le permet)
- Reprise des cours en salle tous les lundis et vendredis de 18h00 à 19h00 (plus de couvre-feu à 19h00 mais à 21h00) à partir du lundi 31 mai et jusqu'au vendredi 2 juillet

Pour les adultes :

- Dernier cours en Visio le vendredi 21 mai de 19h30 à 21h30
- Pas de cours en extérieur le dimanche 23 mai (dimanche de pentecôte)
- Pas de Visio le lundi 24 mai (lundi de pentecôte)
- Pas de Visio le vendredi 28 mai (absence du SHI-HAN)
- Cours en extérieur le Dimanche 30 mai de 09h30 à 11h30 sans contact
- Cours en extérieur le Dimanche 6 juin de 09h30 à 11h30 sans contact
- Reprise des cours en semaine et le soir à partir du mercredi 9 juin (couvre-feu repoussé à 23h00) avec :
 - Cours en extérieur si le temps le permet avec contact autorisé
 - Cours dans le dojo sans contact
- Cours Ceintures Noires les lundis 14, 21 et 28 juin de 19h30 à 21h30
- Cours adultes les mercredis 9, 16, 23 et 30 juin de 19h30 à 21h00
- Cours adultes les vendredis 11, 18, 25 et 2 juillet de 19h30 à 21h30
- Ensuite, comme l'été dernier des cours seront organisés en extérieur dans le parc de la Clarence en juillet et Août (je reviendrai dessus le moment venu).

Vous trouverez en annexe de ce document une frise chronologique synthétique rappelant toutes les échéances



PROTOCOLE DE REPRISE EN MILIEU FERMÉ – DOJO GABRIEL PIGNON

- Selon les recommandations, si les lieux n'ont pas été fréquentés pendant les 5 derniers jours, il est seulement nécessaire de bien aérer les locaux. A défaut, un nettoyage habituel et une désinfection doivent avoir lieu.
- La personne chargée de l'application du protocole arrivera au dojo avant les élèves afin de procéder à l'aération des locaux, ainsi qu'au nettoyage des points de contact avec un désinfectant virucide ou une solution à base de javel.
- Les tapis auront été désinfectés au préalable au moyen d'un désinfectant virucide. De même, en cas de cours multiples (enfants, adultes), les tapis seront désinfectés entre les séances.
- Pour limiter le contact avec la porte d'entrée, la personne désignée veillera à ce que la porte reste ouverte en permanence pendant l'arrivée des élèves.
- Les élèves auront à disposition du gel hydroalcoolique dès leur arrivée.
- Les pratiquants pourront se munir d'un masque « grand public » en complément des distanciations physiques demandées.
- Les élèves arriveront en tenue de pratique puisque l'utilisation des vestiaires ne sera pas autorisée. Il leur est demandé de veiller au nettoyage de cette tenue après chaque séance.
- Les élèves disposeront leurs équipements (zoories, armes...) de sorte qu'eux seuls puissent les utiliser.
- Pour le salut, la distance d'1m50 doit être respectée. À cette fin, il est possible d'occuper plusieurs rangées. Le salut peut être commandé à voix haute puisque la distanciation physique est respectée en plus du port éventuel du masque.
- Chaque pratiquant devra disposer d'un espace de travail de 4m² minimum (dans ce cas, l'encadrant pourra autoriser le retrait temporaire du masque, mais quelqu'un peut décider de le garder, l'encadrant reste lui systématiquement masqué)
- Déroulement des cours en fonction des autorisations gouvernementales (mineurs, majeurs, dates) :
 - Si contact interdit
 - L'encadrant démontre seul les techniques qu'il est possible de faire individuellement.
 - Échauffement, Déplacements style Tai-Sabaki, Double pivot, stabilité, travail des Até-waza, utilisation des armes traditionnelles, création d'enchaînements simples de technique dans le vide puisés dans la Self ou les Katas.
 - Travail lent et continu associé à une respiration profonde et douce.
 - L'encadrant s'efforce de rendre sa séance intéressante et varié pour qu'elle apporte au pratiquant la dynamique nécessaire malgré le contexte.
 - L'encadrant peut également varier en agrémentant avec des petits épisodes culturels sur la méthode ou le sens de la pratique.
 - Ce travail seul peut être étendu (si salle bien aérée) à des enroulements sur le dos style chute arrière et latérale sans frappe, à la révision des postures de garde au sol, du circuit des immobilisations, à condition que le tatami ait été bien traité auparavant.



- Si contact autorisé

- De manière ponctuelle, et sans dépasser la durée d'un Kata par exemple (20 à 25 minutes par séance, 15 minutes pour les enfants), le travail avec un partenaire (toujours le même et sans changement) est envisageable pour les Katas ou d'autres techniques en respectant les préconisations ci-après.
 - Désinfection des mains des 2 partenaires.
 - Port obligatoire du masque.
 - Aucune descente au sol possible (protection des points d'entrée de la tête).
 - Suppression de toute finition qui nécessiterait de toucher la tête ou le cou.
 - Au bout de 25 minutes nouvelle désinfection des mains.
- Si un passage aux toilettes est impérieux, il conviendra de veiller à une désinfection du sanitaire utilisé en vaporisant une solution virucide en respectant la fiche technique du produit mis à disposition par la commune (généralement une vaporisation avec un temps d'action de 5 min, sans rinçage). L'élève se lavera les mains à l'aide de la solution hydroalcoolique.
 - Une fois la séance terminée, les élèves seront invités à repartir chacun de leur côté, sans contact les uns les autres.

PROTOCOLE DE REPRISE EN MILIEU OUVERT – TERRAIN DE FOOT par exemple

- La personne chargée de l'application du protocole veillera à la mise à disposition de gel hydroalcoolique proche du terrain de pratique désigné par les services de la commune, ainsi qu'au respect des distanciations physiques demandées.
- Il est recommandé aux élèves de passer aux toilettes avant leur venue sur le lieu du cours désigné par les services de la commune.
- Les élèves arriveront en tenue de pratique puisque l'utilisation des vestiaires ne sera pas autorisée. Il leur est demandé de veiller au nettoyage de cette tenue après chaque séance.
- Ils se laveront les mains avec du gel hydroalcoolique mis à disposition avant d'entrer sur le terrain de pratique désigné par les services de la commune.
- Les pratiquants adultes pourront se munir d'un masque « grand public » en complément des distanciations physiques demandées.
- Les bancs seront condamnés.
- Les élèves disposeront leurs équipements (zoories, armes...) de sorte qu'eux seuls puissent les utiliser. Les armes sont dans leur étui et posées sur les zoories.
- Pour le salut, la distance d'1m50 doit être respectée. À cette fin, il est possible d'occuper plusieurs rangées. Le salut peut être commandé à voix haute puisque la distanciation physique est respectée en plus du port éventuel du masque.
- Chaque pratiquant devra disposer d'un espace de travail de 4m² minimum (dans ce cas, l'encadrant pourra autoriser le retrait temporaire du masque, mais quelqu'un peut décider de le garder).
- Déroulement des cours en fonction des autorisations gouvernementales (mineurs, majeurs, dates) :



- Si contact interdit

- L'encadrant démontre seul les techniques qu'il est possible de faire individuellement.
- Échauffement, Déplacements style Tai-Sabaki, Double pivot, stabilité, travail des Até-waza, utilisation des armes traditionnelles, création d'enchaînements simples de technique dans le vide puisés dans la Self ou les Katas.
- Travail lent et continu associé à une respiration profonde et douce.
- L'encadrant s'efforce de rendre sa séance intéressante et varié pour qu'elle apporte au pratiquant la dynamique nécessaire malgré le contexte.
- L'encadrant peut également varier en agrémentant avec des petits épisodes culturels sur la méthode ou le sens de la pratique.

- Si contact autorisé

- De manière ponctuelle, et sans dépasser la durée d'un Kata par exemple (20 à 25 minutes par séance, 15 minutes pour les enfants), le travail avec un partenaire (toujours le même et sans changement) est envisageable pour les Katas ou d'autres techniques en respectant les préconisations ci-après.
 - Désinfection des mains des 2 partenaires.
 - Port obligatoire du masque.
 - Aucune descente au sol possible (protection des points d'entrée de la tête).
 - Suppression de toute finition qui nécessiterait de toucher la tête ou le cou.
 - Au bout de 25 minutes nouvelle désinfection des mains.
- Une fois la séance terminée, les élèves seront invités à repartir chacun de leur côté, sans contact les uns les autres.

REMARQUES COMPLÉMENTAIRES

Le matériel cité (gel hydroalcoolique, poubelles et éventuellement la solution virucide) sera fourni par le club.

Pour la procédure de désinfection de la surface de tatamis, la municipalité devra fournir le protocole à suivre : sans objet

Si la municipalité fournit la solution virucide, elle devra également fournir la fiche technique du produit.

La fiche protocole sanitaire (voir annexe) éditée en début de saison reste applicable (balisage, prise de température, listing des pratiquants...)