



# Judo Club Centre Var

## **Protocole reprise judo club Centre Var pour les trois dojo, le Luc, le Cannet des Maures et le Thoronet.**

Ce document a pour but de vous présenter les différentes mesures qui seront mise en place par le judo club Centre Var pour une reprise de l'activité début juin.

### **Les objectifs sont de pouvoir :**

- **Terminer la saison par la remise de grade tant attendue par les enfants et parents tout en respectant la sécurité sanitaire de chacun.**
- **De garder le lien avec les adhérents pour une reprise en septembre.**

**Si nous devons reprendre en juin, les judokas travailleront seuls sur 4 mètres carré pendant une heure maximum. Pour les passages de grades une évaluation continue sur l'année sera mise en place et une remise de ceinture sera faite par groupe de 5 à 10 élèves maximum avec tous les gestes barrières prévus.**

**Les éléments présentés proviennent directement du protocole fédéral pour le niveau 3 et 4 de vigilance (Haute-Très haute). Ils seront adaptés à la configuration des salles mise à disposition par les municipalités.**

### **-Préconisations spécifique à la pratique du Judo :**

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- Tenue de pratique (judogi) lavée
- Ongles (mains-pieds) correctement coupés
- Être allé aux toilettes
- Mettre sa tenue avant l'arrivée au gymnase (**pas de vestiaires**)
- Avoir un sac (de moyen ou grand volume) avec à l'intérieur des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, sa bouteille d'eau
- Mettre son masque du début jusqu'à la fin de la séance
- Limiter l'accompagnement des enfants à une personne

### **Dans la gestion des salles il y aura 4 étapes :**

#### **1) L'accueil**

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée de la salle, tenu par une personne désignée par le club portant masque et gants jetables
- Les portes d'entrées devront être grandes ouvertes
- Les pratiquants et accompagnants rentreront un par un (un ou deux enfants + 1 accompagnant) et se dirigeront vers les places identifiées à l'avance.
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- **Vérification du port du masque obligatoire.**
- L'accompagnant pourra quitter les lieux en respectant les distances barrières dès lors que le pratiquant est autorisé à monter sur son espace de pratique.
- InSCRIPTION du nom prénom de l'enfant sur une liste de présence journalière

## 2) Mise en place des mesures pour le démarrage de la séance

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans son espace
- Il suivra le parcours de circulation organisé par le club
- Le pratiquant dépose son sac à l'emplacement prévu (bord de son espace) et retire ses chaussures et affaires (survêtement ou autre) pour les mettre dans son sac.
- Seul sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique seront en dehors du sac.
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigés vers l'extérieur et se masse les pieds et les mains avec du gel hydro-alcoolique avant de démarrer la séance.

## 3) Mise en place des mesures durant la séance

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique. Pour nous il y aura deux tapis par pratiquants avec 3 mètres de sécurités autour. Les surfaces seront éparpillées dans la salle.
- Pour le 1<sup>er</sup> cours (4-5ans) chaque enfant aura pour binôme un parent (papa/maman/frère/soeur) durant toute la séance. Durée de la séance 30min.
- Pour le 2<sup>ème</sup> cours (6-9ans) les enfants seront soit seul soit avec leur frère ou soeur judoka. Durée de la séance 45min
- Pour le 3<sup>ème</sup> cours ils seront seul par surface de travail. Durée de la séance 1h
- **Type d'exercices proposés : Tendoku renshu et geiko / Habilités motrices et techniques fondamentales debout et au sol / Progression sur les chutes / Postures, déplacements, coordination, mobilité.**

-Mise en place des mesures de la fin de séance à la sortie du dojo

- Le pratiquant se masse les pieds et les mains avec du gel hydro-alcoolique, met ses affaires dans son sac, et enfile ses chaussures ou zoori.
- Il attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre ses parents. Dans notre cas se seront les parents qui viendront récupérer l'enfant.
- La sortie se fera par une autre issue en longeant les vestiaires pour éviter le chassé-croisé avec le prochain cours.

## 4) Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue au lave-linge
- Désinfecter ses chaussures ou zoori
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner si besoin son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)

## A remplir par les parents, avant la séance sur place ou à la maison :

---

Nom des parents:.....

Prénom :.....

Nom et prénom de L'enfant : .....

Je soussigné, Mme,M. responsable légal de : .....

Autorise mon enfant à la pratique du Judo à partir de,...../...../2020

Le ...../...../ 2020

Signature des parents