

## Le Cercle des Cultures du Monde

### Section Cercle des arts martiaux Budokai Ecuelles

#### ☞ Spécifique Aïkido et Judo Ju-Jitsu

##### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au dojo :**

- Avoir un bon état de santé général.
- Si vous avez 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, ...), consulter d'abord un médecin avant votre reprise.
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter un judogi propre.
- Prendre un sac qui doit contenir son judogi, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori », sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

##### **Préconisations sanitaires à respecter dans le dojo et durant la séance :**

- Laver ses mains à l'entrée du dojo.
- En dehors des temps d'activité physique, porter obligatoirement le masque.
- 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...
- Des parcours de circulation sont organisés par le club (marquage au sol, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes et les points de rassemblement.
- Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, la distanciation d'un mètre entre chaque individu doit être respectée ainsi que le port du masque en dehors des douches.
- A chaque entrée sur le tatami, enlever son masque, le ranger avec ses autres effets personnels dans son sac, se laver les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- A chaque sortie du tatami, remettre son masque, se laver les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- Le salut s'effectuera de façon traditionnelle mais avec une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants (en ligne ou en quinconce).
- La séance se déroulera de manière classique.

##### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur domicile :**

- Après chaque séance, veiller à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...)
- Après chaque séance, veiller à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).

#### ☞ Spécifique Jiyûkido-Qigong et Tai Chi Chuan

##### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au lieu de pratique :**

- Avoir un bon état de santé général.

- Si vous avez 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, ...), consulter d'abord un médecin avant votre reprise.
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter une tenue de pratique propre.
- Prendre un sac qui doit contenir des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

### **Préconisations sanitaires à respecter dans le lieu de pratique et durant la séance :**

- Laver ses mains à l'entrée du dojo.
  - En dehors des temps d'activité physique, porter obligatoirement le masque.
  - 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.
  - Des parcours de circulation sont organisés par le club (marquage au sol, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes et les points de rassemblement.
  - Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, la distanciation d'un mètre entre chaque individu doit être respectée ainsi que le port du masque en dehors des douches.
  - A chaque entrée dans la salle, enlever son masque, le ranger avec ses autres effets personnels dans son sac, se laver les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
  - A chaque sortie du tatami, remettre son masque, se laver les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
  - Pendant la pratique respecter une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants sauf pendant les pratiques à deux.
- La séance se déroulera de manière classique.

### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur domicile :**

- Après chaque séance, veiller à laver ses effets personnels
- Après chaque séance, veiller à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).