

PROTOCOLE DE TRÈS HAUTE VIGILANCE



Niveau 4

Il répond à un très haut niveau de vigilance. Il est défini pour une **pratique seule, sans contact** en extérieur ou à l'intérieur d'un dojo.

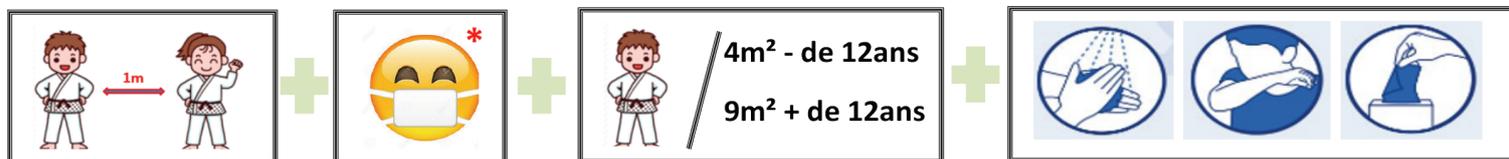
Échéancier : aussi longtemps que la pratique sans contact est préconisée.

Conditions sanitaires

- Distance de sécurité sanitaire
- Limitation du nombre de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque pour l'enseignant et l'encadrement du club.

Préconisations pédagogiques générales

- Tendoku-renshu (travail seul) ou avec matériel pédagogique (mannequin)
- Habiletés Motrices et Techniques Fondamentales Tashi-Waza et Ne-Waza
- Apprentissage des Ukemi (chute)
- Postures, Déplacements, Coordination, Mobilité



* Pour l'enseignant et l'encadrement du club

Les incontournables du bon fonctionnement du protocole

- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole.
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
 - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
 - 45' de séance
 - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
 - +15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- Dans le cas de la nécessité du port du masque, le pratiquant garde son masque depuis l'accueil jusqu'à la sortie du dojo.
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée 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 en extérieur.

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 a bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo et éviter les phases d'habillage et de rhabillage dans le vestiaire.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer 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.
- Mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo ou du lieu de pratique extérieur :

Dans les dojos implantés dans les gymnases multisports, l'entrée des pratiquants peut se faire par des issues de secours de manière à leur éviter d'utiliser les sas d'entrée communs à toutes les disciplines.

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque et des gants jetables.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 1m minimum des suivants
- Contrôle de la température à l'aide d'un thermomètre frontal
- Questionnement sanitaire
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- Vérifier le port du masque si celui-ci s'avère nécessaire.
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans le Dojo.

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

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans la salle de pratique
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- Des délimitations d'emplacement respectant les règles de distances sécuritaires sont déposées dans la salle de pratique, afin que chaque pratiquant sache où il doit se changer.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone, ...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant l'invite à se rendre à son emplacement sur le tatami.

Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (le tatami est segmenté en zones de 4m² minimum pour les moins de 12 ans et 9m² minimum pour les plus de 12ans)
- L'enseignant attribue une aire par pratiquant
- Le pratiquant se lève, salue le tatami et se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance. L'enseignant a pris soin en amont de lui mettre à disposition le matériel pédagogique utile.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires. Il pourra puiser dans le catalogue des séances pédagogiques adaptées Covid-19, construit par la fédération.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire puis l'enseignant libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tapis (celui où ils ont laissé leurs affaires avant de démarrer la séance).
- Il salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

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

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa gourde dans son sac.
- Il revêt son survêtement au-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre ses parents
- Il remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » 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 à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant.

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori » et laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)