

# PROTOCOLE DE VIGILANCE MODÉRÉE



Niveau 2 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance modéré. Il permet une pratique jusqu'à **2 couples dans un espace limité**

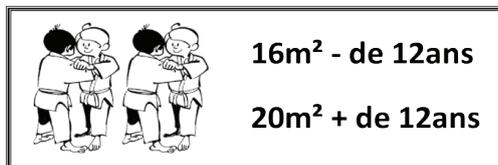
**Echéancier** : dès que la règle de distanciation physique est levée, mais en conservant un faible brassage de personnes.

## Conditions sanitaires

- ~~Distance de sécurité sanitaire~~
- ~~Limitation du nombre de pratiquants~~
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque pour les plus de 12ans (si recommandé par l'état)

## Préconisations pédagogiques générales

- Geiko de coopération et d'opposition en Tashi-Waza privilégiés
- Toute application pédagogique adaptée au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.



\* Port du masque pour les plus de 12ans, si recommandé par l'état.

## 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.

## 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 ait 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.
- 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
- Le cas échéant, mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

## Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque.
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil.
- 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 passer 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.
- 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, se lève, salut le tatami et rejoint son espace de pratique désigné par l'enseignant, pour effectuer le salut commun de démarrage.

### **Mise en place des mesures sanitaires durant la séance**

- L'enseignant invite les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (le tatami est segmenté en zones de 16 ou 20m<sup>2</sup>, selon la catégorie d'âge) qu'ils partagent en groupe de 2 à 4 personnes.
- Le groupe de pratiquant de 2 à 4 personnes, évolue au sein du périmètre qui lui est attribué. Pour les plus de 12ans, le port du masque reste de rigueur pendant la séance.
- Le salut commun de démarrage et de fin de séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue à chaque groupe.
- Chacun 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 quitter la salle ou 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, masques)