



protocole sanitaire

du dojo *Aikido Traditionnel Chaponost*

Le décret n°2020-860 du 10 juillet 2020 a mis fin à l'état d'urgence sanitaire, autorisant la reprise des activités physiques et sportives collectives. Pour protéger notre pratique et nos adhérents des risques de transmission, nous avons toutefois décidé d'adapter notre pratique, par le biais de ce protocole sanitaire :

Les engagements du Pratiquant

Je suis malade, je reste chez moi.

Nous en appelons à la responsabilité individuelle. **Les troubles ORL, la fatigue et la fièvre doivent vous inviter à ne pas vous présenter au dojo.** Faites vous tester avant votre retour.

Je viens en tenue si possible, et je porte le masque jusqu'aux tatamis.

L'utilisation des vestiaires doit être limitée, privilégiez de venir directement en tenue de pratique si vous le pouvez. **Le masque doit être porté jusqu'au bord du tapis, et remis lorsqu'on en sort.** Vous pouvez garder le masque sur le tapis si vous le souhaitez.

Je me lave les mains, et je viens toujours avec une veste propre.

Du gel hydro-alcoolique sera mis à disposition aux abords du tapis. **Le lavage des mains est obligatoire au début et à la fin du cours,** et pendant le cours si nécessaire (après avoir touché son nez, par exemple). **La veste de votre gi doit être lavée entre chaque cours.**

Je limite au minimum la parole sur les tatamis.

Parler projette des micro-gouttelettes dans l'air et constitue un vecteur de contagion lorsque la distanciation physique n'est pas possible. **Éviter de parler limite les risques.**

Les engagements du Dojo

Des techniques adaptées pour limiter les contacts.

L'aïkido ne se limite pas à la pratique à main nue, mais celle-ci reste indispensable à la progression. **Une pratique limitant les contacts et la proximité entre les pratiquants sera privilégiée.** En particulier, certaines saisies impliquant une forte proximité entre les pratiquants seront évitées.

Un nombre de partenaires limité et consigné.

Les participants à chaque cours seront consignés afin de pouvoir éventuellement retracer les cas contacts. **En présence de plus de 10 personnes sur le tapis, des groupes de 4 seront constitués et seront maintenus jusqu'à la fin du cours.**

Une pratique plus souple pour limiter l'hyper-ventilation.

L'hyper-ventilation survient lors d'une activité physique intense. **L'intensité de la pratique sera adaptée** pour ne pas favoriser les risques de transmission aéroportée du coronavirus.

Merci à tous les membres du dojo de veiller au respect de ce protocole sanitaire.

Aikido Traditionnel Chaponost