

Reprise des activités (espaces publics et/ou privés)

Phase 5 de déconfinement à partir du 31 août 2020

Gestes barrières	Equipement individuel	COVID-19	Info/Alertes - Accidents/Malaises
<p>Je ne serre pas la main, je ne fais pas la bise, je salue à distance.</p>	<p>Se présenter à chaque entraînement avec une tenue propre. Pas d'échange de vêtements, serviettes...</p>	<p>Suspicion de contact</p> <p>15</p> <p>Ou médecin traitant</p>	<div style="text-align: center;"> <p>CORONAVIRUS COVID-19</p> <p>Des questions sur le coronavirus ?</p> <p>Un numéro gratuit d'information sur le Coronavirus et COVID-19 est disponible 7 j/7, 24 h/24.</p> <p>Appellez le : 0800 130 000</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, au retour d'une zone touchée par le virus.</p> <p>Composez le 15</p> </div> <div style="background-color: #e31a1c; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>En cas d'accident, d'arrêt cardiaque ou d'urgence vitale.</p> <p>Composez le 112</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>
<p>En l'absence de point d'eau à proximité, j'utilise une solution hydroalcoolique.</p>	<p>Apporter sa propre bouteille d'eau et ne pas la partager.</p> <p>Apporter son propre matériel. Echange interdit (épée, sabre, bâton) Pas d'utilisation de cible de frappe, paos. A défaut, je désinfecte avant et après usage.</p>	<p>Je surveille ma température 2 fois par jour et dès l'apparition de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires).</p>	
<p>RESPECTEZ LES DISTANCES SOCIALES Min 1m</p> <p>En toute circonstance, je respecte au moins 1 m de distance avec les autres.</p>	<p>Entraînement en extérieur dans les lieux publics :</p> <p>Prendre un téléphone portable et s'assurer qu'il est suffisamment chargé.</p>	<p>Je m'informe, j'informe mon responsable.</p>	
	<p>Port des chaussures recommandé.</p>	<p>Je reste à mon domicile.</p>	

1. PREPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

- **En salle :**
 - Respecter les protocoles de nettoyage mis en place par la collectivité qui met la salle à disposition. Les autres salles veillent à l'application rigoureuse du protocole habituel (a minima, le nettoyage des surfaces souillées est requis après utilisation).
 - Aérer la salle avant / après chaque séance
 - Masque obligatoire pour toute personne de plus de 11 ans : pratiquants, enseignants, accompagnateurs dans les espaces communs hors aire d'entraînement
 - Pas de vestiaires, sauf si protocole de nettoyage mis en place entre chaque groupe (nettoyage des surfaces, aération, pas de croisement des différents groupes)
 - Éviter les croisements lors des circulations, l'idéal est de prévoir un battement de 15 mn entre chaque séance
- **A l'extérieur :**
 - Choisir un lieu propice à l'entraînement (état du sol, environnement, réseau téléphonique, accès secours)
 - Pas de pratique des armes dans les espaces publics, sauf autorisation des autorités
 - Port de chaussures adaptées à la pratique éventuellement

DANS TOUS LES CAS

- S'équiper d'une trousse de secours comportant un kit sanitaire (gants, masques, solution hydroalcoolique) et d'un téléphone portable.
 - Vérifier l'état physique et de santé des pratiquants.
 - Une personne ayant été diagnostiquée COVID-19 ne doit pas reprendre l'activité sportive sans certificat médical.
 - En cas de suspicion de COVID-19, interdire la participation de l'élève au cours et suivre la fiche sanitaire.
 - S'assurer de la bonne hygiène des pratiquants. La tenue de sport est libre.
 - Préparer une feuille de présence précisant la date et les horaires du cours, y ajouter les noms et prénoms des participants et les personnes à prévenir en cas d'urgence
 - Encadrement : le nombre de personnes au sein d'un groupe n'est plus limité actuellement, à adapter selon les consignes gouvernementales.
- Exemple : si groupe de 10 maximum = 1 professeur minimum par groupe de 9 élèves adultes, 2 professeurs par groupes de 8 élèves mineurs (ou 1 professeur et 1 autre adulte)

2. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Le masque est obligatoire hors de l'aire d'entraînement ; il ne l'est pas sur l'aire d'entraînement, sauf pour les applications à deux et des études de combat. Les professeurs portent le masque pour les cours Enfants.
- Répartir les élèves sur la surface choisie (voir aide à la composition du groupe ci-après). La disposition en quinconce est recommandée car il est plus facile d'appréhender les distances entre individus.

- Faire un échauffement traditionnel et adapter l'entraînement aux conditions climatiques.
- Adapter l'intensité physique de l'entraînement après évaluation des pratiquants tout en respectant les distances.
- Adapter la séance aux conditions de travail en extérieur sous risque COVID-19
- Privilégier le travail sur place pour respecter les gestes - barrière.
- Insister sur la coordination et synchronisation entre élèves pour respecter les distances physiques.
- Restrictions :
 - l'utilisation des armes, des paos et cibles est possible sous réserve de nettoyage entre chaque utilisation,
 - les applications 2 à 2 sont possibles avec port du masque.

3. APRES L'ENTRAÎNEMENT

- Mettre à jour la feuille de présence (date et les horaires du cours, y ajouter les noms et prénoms des participants).

4. A L'USAGE DES PRATIQUANTS

Préconisations communes

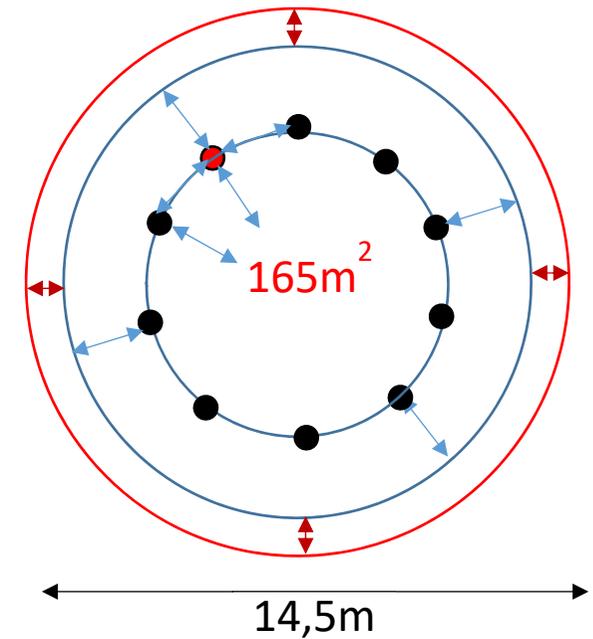
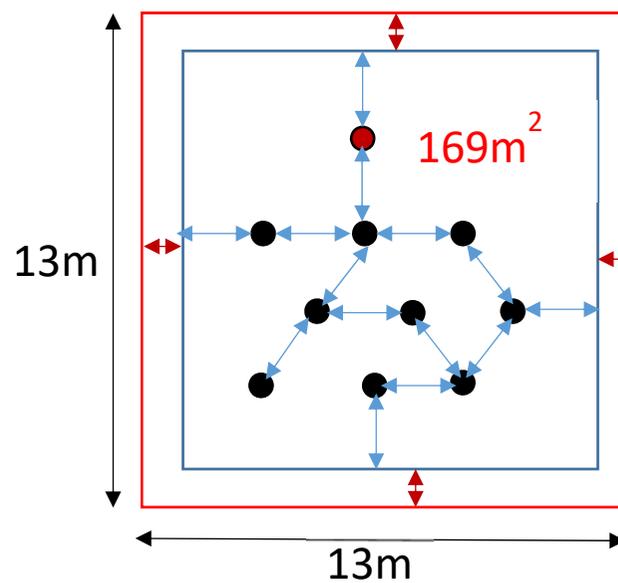
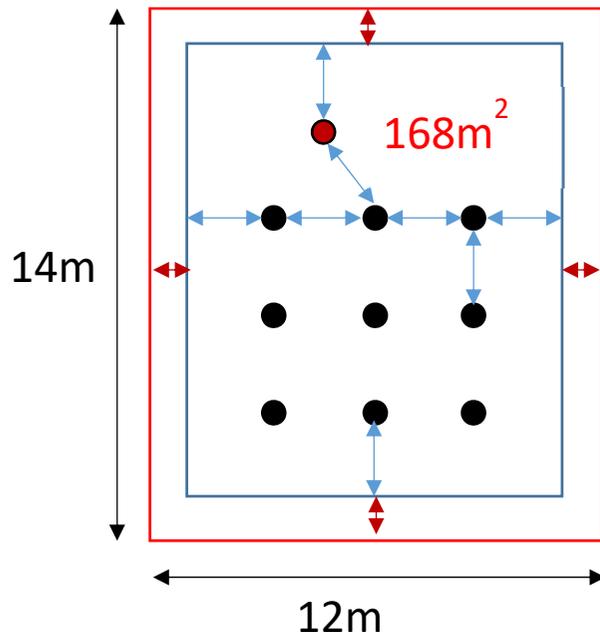
- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j.
- J'ai un bon état de santé général.
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience).
- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord 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.

Sinon : ne pas se présenter au cours.

Bonnes pratiques

- Se présenter propre et en tenue à l'entraînement
- Respecter les horaires afin de limiter les croisements entre les groupes
- Penser à apporter du gel hydroalcoolique, des chaussures propres et adaptées à la pratique, sa bouteille d'eau, un masque.
- Accompagnateurs : garder impérativement son masque, sauf pour les enfants de moins de 11 ans. Respecter les distances, ne pas interférer dans l'espace d'entraînement.
- Pratiquants : le masque n'est pas obligatoire pour l'entraînement, sauf en cas de travail à deux. Le nettoyage des mains au gel hydroalcoolique doit être effectué en début de cours.
- Suivre les consignes des encadrants à l'arrivée : respect des distances, constitution des groupes etc...
- Après la séance il est d'usage de prendre une douche et de procéder au lavage de sa tenue.

5. AIDE A LA COMPOSITION DU GROUPE



- ↔ Distance préconisée entre chaque individu = 2m
- ↔ Marge sociale pour le public = 1m
- Surface d'entraînement
- Surface totale utile avec marge