



# Centre Aïkido de Riedisheim

39 rue Traversière – 68400 – Riedisheim  
N° d'affiliation FFAB : 601 68 005

## Protocole de reprise d'activité Septembre 2020 Version 01

Chers pratiquantes et pratiquants,

Ce protocole a été mis en place par le Comité de Direction du club pour permettre une reprise des activités au dojo dans le contexte de la crise sanitaire liée au Covid-19.

Cette version 01 du document prend en compte les recommandations de l'UFA<sup>1</sup> applicables à partir du 28/08/2020. Ces consignes font suite à la publication au Journal Officiel du 14/08/2020 du décret n°2020-1035 qui modifie les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de COVID-19.

Cette mise à jour intègre également des précisions apportées par la mairie quant aux conditions d'accès et de circulation dans le Cosec.

Nous vous demandons de respecter ce protocole au même titre que notre règlement intérieur, il en va de votre santé et de celle de vos partenaires de cours.

Merci de votre compréhension.

Le Comité de Direction.

---

<sup>1</sup> UFA : Union des Fédérations d'Aïkido





## Avant de vous rendre au Cosec

- Nous exigeons une hygiène corporelle et vestimentaire irréprochable avec lavage du keikogi avant chaque cours.
- Se doucher et avoir les cheveux lavés et attachés.
- Avoir pris sa température avant de venir, pas de pratique si 37°8 ou plus.
- Surveiller tous les autres symptômes potentiels de Covid et s'abstenir de pratique en cas de doute (consulter un médecin si nécessaire).
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.

## En arrivant au Cosec

- Il est important de suivre les recommandations dictées par la mairie (sens de circulation, non-utilisation des vestiaires, aérations naturelles, etc...). Voir les affichages correspondants.
- Les gestes barrières Covid-19 s'appliquent : les bises et les poignées de mains sont à proscrire, le respect des distanciations physiques reste applicable.
- **Le port du masque est obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami.**
- **Parents et accompagnateurs doivent porter le masque dès leur arrivée dans tout l'équipement sportif.**
- **Les portes du Cosec seront fermées. Tous les pratiquants se regroupent à l'extérieur du Cosec, sous le porche, en attendant l'ouverture des portes.**
- **Les parents et accompagnateurs des enfants ne pourront pas entrer dans le Cosec, l'enfant sera pris en charge dès l'entrée dans le Cosec.**
- **En pénétrant dans le hall d'entrée du Cosec, désinfection obligatoire des mains en utilisant le distributeur mural de gel.**
- **Une fois les mains désinfectées, chacun se dirige vers le dojo sans stationner dans les couloirs ni dans l'escalier.**

## En arrivant au dojo

- **En entrant dans le dojo, arrivé sur le tapis, chacun enlève ses chaussures et les range dans son sac.**
- Chacun arrive au dojo en tenue d'Aïkido. Pour les porteurs du hakama, celui-ci pourra être pris "sous le bras" puis enfilé et noué sur le parquet du dojo. (Évitez de conduire avec le hakama, cela peut être dangereux).
- S'enregistrer auprès de la personne en charge de répertorier tous les pratiquants présents au cours (une liste avec Nom, Prénom, adresse, adresse mail et numéro de téléphone est établie à cet effet).
- En dehors de la tenue de pratiquant, toutes les autres affaires sont rangées dans un sac qui est déposé dans le dojo à l'endroit désigné.
- Les armes sont rangées au bord du tatami et ne sont sorties de leur étui qu'au moment de les utiliser.
- L'utilisation du gel hydro alcoolique est obligatoire avant le cours.
- **Des lingettes sont à disposition pour désinfecter les pieds.**





## Durant le cours

- Lors des saluts (kamiza et professeur) en début et fin de cours, les élèves en seiza respectent la distanciation physique en gardant un espace d'au moins 1 mètre. Si nécessaire, 2 ou 3 rangées sont possibles.
- Le port du masque est obligatoire en dehors du dojo. Pendant la pratique sur le tatami, le port du masque est laissé à la libre appréciation de chacun.
- Pendant les explications techniques, les élèves en seiza respectent la distanciation physique en gardant un espace d'au moins 1 mètre.
- La préparation (jumbi-dosa) se fait en respectant les distanciations physiques.
- Comme cela s'est toujours fait à l'Aïkikai de Tokyo, vous n'avez qu'un(e) seul(e) partenaire pendant tout le cours. Nous recommandons de changer de partenaire à chaque cours. Deux personnes ayant travaillé ensemble pendant tout un cours ne pourront plus être ensemble aux cours suivants.

## En quittant le dojo et le Cosec

- A la fin du cours, le hakama sera plié sur le tatami comme à l'accoutumé et chacun repart en tenue.
- Si les armes sont utilisées durant le cours elles sont désinfectées avec une lingette avant d'être rangées dans leur étui.
- Avant de sortir, chacun se lave à nouveau les mains avec du gel.
- Vous prenez votre douche chez vous à la maison puisqu'il est interdit d'utiliser les douches du Cosec.
- **La sortie du Cosec se fait par la plateforme située en haut des gradins de la grande salle pour quitter ensuite le site par le portail latéral (suivre le fléchage).**
- **Pour les cours enfants, l'accompagnant doit récupérer son enfant au niveau du portail latéral, aucune sortie ne sera possible par l'accès habituel au Cosec.**
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant.

## En arrivant à son domicile

- Chacun met sa tenue de pratique au lave-linge et désinfecte ses « zori ».

Tout cela semble contraignant mais ce n'est qu'une période qui, nous espérons, ne durera pas trop longtemps.

Nous pensons qu'au-delà des mesures sanitaires indispensables à la santé de tous, cette situation présente un avantage : celui de développer notre concentration, notre vigilance, notre respect du maaï (distances) et des autres.

Elle contribuera à élever notre niveau de compréhension du Budo.

