



# **Sho Bu Kai de Nancy**

Ecole d'Arts Martiaux et de Yoga:

Aïkido, Body Taekwondo Fitness, Hapkido, Judo, Karaté, Kung Fu,

Nippon Kempo, Qi Gong, Taekwondo, Tai chi chuan et Yoga.

Gymnase du Placieux - Gymnase Chopin

N° Siret: 30758308800033

N° d'agrément Ministère des Sports: 54S895

N° OMS de Nancy: 005

## **PROPOS LIMINAIRES**

Depuis le 11 juillet, Le Ministère chargé des Sports a autorisé la reprise des sports de combat sous toutes leurs formes au niveau amateur et en pratique de loisir, sur l'ensemble du territoire exceptés Mayotte et la Guyane.

Il est désormais possible de pratiquer les Arts Martiaux et le Yoga sans restriction en matière de distanciation physique ou de nombre de pratiquants. Toutefois, il est nécessaire de maintenir un niveau de vigilance en respectant les conditions ci-dessous.

### **LES REGLES DE DISTANCIATION**

#### **LES GESTES BARRIERE**

- La distanciation physique n'est plus obligatoire lorsque la nature même de l'activité ne la permet pas.
- La distance d'un mètre entre les pratiquants reste conseillée dans la mesure du possible.
- Le lavage des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique doit être fréquent.

#### **LE PORT DU MASQUE**

- Porter son masque dès son arrivée dans l'enceinte sportive et le garder pour tout déplacement.
- Retirer son masque uniquement dans le cadre de la pratique.

# PLAN DE REPRISE DU SHOBUKAÏ

## RENTÉE 2020

Ce protocole a vocation à être mis à jour à mesure de l'évolution des conditions sanitaires et des obligations imposées par l'Etat.

Ce protocole a pour objet de permettre une reprise encadrée et sécurisée des activités organisées par le SHOBUKAÏ. Il répond à un niveau de vigilance commun à tous les pratiquants.

Ce protocole permet une reprise de la pratique des arts martiaux et du yoga dans une organisation de l'espace suffisamment adaptée au respect des mesures sanitaires.

**Entrée en Vigueur : à partir du 1<sup>er</sup> Septembre 2020.**

### Les gestes sanitaires à faire respecter de manière systématique



Les gestes barrières Covid-19 et port du masque sont obligatoires pour toute personne (en dehors de la situation de pratique physique).

#### Regroupements concernés :

- Cours, stages, actions de promotion et de découverte organisées par le club.

#### Désignation d'un référent Covid-19 :

- Chaque section du club désigne, parmi l'encadrement, un responsable Covid-19 par créneau, chargé de veiller à la mise en œuvre des protocoles sanitaires.

#### Organisation du club :

- Un registre des présences est tenu afin de permettre le suivi de cohorte des pratiquants. Il sera demandé aux pratiquants de respecter strictement les horaires des cours afin de pouvoir établir la liste des présents avant le cours.

- Une période de battement entre les séances est prévue pour éviter les croisements de groupes et permettre aux enseignants de réaménager les locaux : arrêt des cours 10 mn avant la fin de la séance. Aucun adhérent n'entrera dans le dojo tant que les pratiquants du cours précédent n'auront pas quitté la salle.

### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au dojo :**

- J'ai un bon état de santé général
- Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter une tenue de pratique propre.
- Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses claquettes, et sa gourde ou bouteille d'eau marquée à son nom.

### **Préconisations sanitaires à faire respecter dans le dojo et durant la séance :**

- Lavage ou désinfection des mains à l'entrée du dojo.
- Port du masque obligatoire dès l'entrée dans le gymnase et en dehors des temps d'activité physique.
- Respecter les gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, proscrire tout échange de matériel personnel : tenue d'entraînement, judogi, dobok, tee-shirt, gourdes...
- Respecter les parcours de circulation organisés par la mairie (marquage au sol ou sur les portes, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes, et les points de rassemblement.
- Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, il est fait respecter la distanciation d'un mètre entre chaque individu et le port du masque en dehors des douches.
- Les sacs de sport seront placés à distance les uns des autres dans la salle d'entraînement.
- A chaque entrée sur le tatami, le pratiquant enlève son masque, le range avec ses autres effets personnels dans son sac, se lave les mains à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- Le salut s'effectue de façon traditionnelle mais avec une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants (en ligne ou en quinconce).
- La séance se déroule de manière classique.
- Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance. Il est notamment attentif aux périodes d'inactivité et évite les regroupements et discussions des pratiquants autour du tapis.
- les accompagnants ne sont pas autorisés à entrer dans le dojo, sauf cas exceptionnel ou autorisation de l'enseignant.

### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur domicile :**

- Après chaque séance, le pratiquant veillera à laver sa tenue de pratique et ses effets personnels (claquettes, dobok, tee-shirt, gourde, etc...)
- Le pratiquant veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)

Alexandre CHAZAL  
Président du Sho Bu Kai