

Préconisations à l'usage des enseignants
réalisé par le CTN

pour une pratique en toute sécurité dans un
contexte de déconfinement Covid-19

(valable jusqu'au 22 juin 2020)

LES CONSEILS AUX ENSEIGNANTS

*Pratique intérieure
niveau d'alerte 4*

*Zone verte
uniquement*



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

Que faire?

Attention !

Ce guide ne se substitue pas au guide édité par le Ministère des sports et au protocole UFA

<http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidepratiquesalternatives.pdf>

C'est un outil complémentaire pour favoriser les bonnes pratiques .

- 1.Prérequis pour la pratique en intérieur
- 2.Hygiène du dojo
- 3.Hygiène des enseignants
- 4.Hygiène des pratiquants
- 5.Organisation du dojo et accueil des pratiquants
- 6.Pendant la séance
- 7.Lors du départ des pratiquants



1

Prérequis pour la pratique en intérieur

- Vérifier auprès de la mairie qu'elle autorise l'accès au dojo ;
- Les tatamis en tissus sont impossibles à désinfecter et ne peuvent donc être utilisés ;
- Définir la capacité d'accueil du dojo prenant en compte une aire de pratique de 8m² par pratiquant. Privilégier un principe de réservation afin de respecter cette contrainte ;
- Proscrire les vestiaires et sanitaires le plus possible ;
- Organiser des aires de déshabillage/réhabillage individuel a proximité du tatamis espacé les uns des autres d'un mètre ;
- La liste des participants (avec Nom, Prénom, adresse, mail et tel) pourra être demandée par les autorités administratives habilitées.



2
La gestion de l'hygiène
des lieux de pratique
avant et après chaque
séance

Durée: 15 min



Nettoyage du Tatami et du
matériel pédagogique
Avec produit préconisé à la désinfection
(prévoir ses gants)



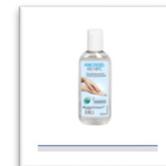
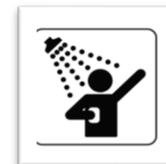
Ventilation de la salle
15min



3

La gestion de l'hygiène individuelle par l'enseignant et par l'encadrement club

- Vivre dans un foyer sans cas de Covid depuis au moins 24 jours ;
- Ne pas vivre avec une personne âgée ou à risque (>70ans, pathologie pulmonaire ou cardiaque, immunodéficience...)
- Prendre une douche avant de venir au dojo ;
- Porter un keikogi propre** à chaque fois qu'on se rend au dojo ;
- Le port du hakama est interdit ;**
- Mettre sa tenue de pratique sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo et éviter les phase d'habillage et de rhabillage dans le vestiaire ;
- Se laver les mains à l'entrée du dojo **et les pieds à l'entrée** du tatamis avec du gel hydroalcoolique ;
- Poser ses chaussures à l'entrée du dojo et chausser ses « zoori » qu'on portera pour chaque déplacement en-dehors du tatami ;
- Se rendre à son espace personnel pour habillage/déshabillage à proximité du tatamis ;
- Pas de vestiaires ;
- Porter son masque de préférence.



4 La gestion de l'hygiène individuelle par les pratiquants

- Ne pas venir pratiquer, si vous vivez dans un foyer sans cas de Covid depuis au moins 24 jours ;
- Evitez de venir pratiquer, si vous vivez avec une personne âgée ou à risque (>70ans, pathologie pulmonaire ou cardiaque, immunodéficience...) ;
- Se doucher et avoir les cheveux lavés et attachés ;
- Avoir pris sa température avant de venir, pas de pratique si 37°8 ou plus ;
- S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée (keikogi, ...) ;
- Le port du hakama est interdit ;
- Mettre sa tenue de pratique sous un survêtement (+une veste si nécessaire → A ce stade, l'accès au vestiaire n'est pas autorisé ;
- Prendre un sac avec des mouchoirs jetables non utilisés, lotion hydroalcoolique, 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 port du masque est préconisée et le respect des gestes barrières est obligatoire ;
- Se laver les mains à l'entrée du dojo et les pieds à l'entrée du tatamis avec du gel hydroalcoolique.



5 Organisation du lieu et accueil du pratiquant

- ❑ Demander aux pratiquants de venir avec leurs armes (aucun prêt à d'autres pratiquant n'est autorisé) ;
- ❑ Définir un emplacement spécifique pour que chacun dépose ses affaires isolément et espacés d'au moins 1m ;
- ❑ Matérialiser un espace de tatamis pour chaque pratiquant correspondant à 8m² en position statique à l'aide de repères au sol garantissant le respect d'une distance d'au moins 2m latérale; chaque pratiquant se voit affecter une aire. Il s'y rend dès la montée sur le tatamis et y reste tout au long de la séance ;
- ❑ Mettre en place un sens de circulation garantissant le respect des distanciations sociales entre les pratiquants ;
- ❑ S'assurer auprès des pratiquants que les règles d'hygiènes (relevé de température, pas de covid depuis au moins 24jours dans l'entourage, présence de symptômes associés...) > se référer aux thèmes du protocole pour établir son questionnement > rubrique « **Préconisations (communes et spécifiques) sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo** » de la page 3 ;
- ❑ S'assurer que le pratiquant amène une bouteille d'eau, une lotion hydroalcoolique, des mouchoirs, masques ... ;
- ❑ Les éventuels accompagnants ne sont pas autorisés à rentrer dans le dojo et quittent les lieux dès que le pratiquant est autorisé à rentrer.

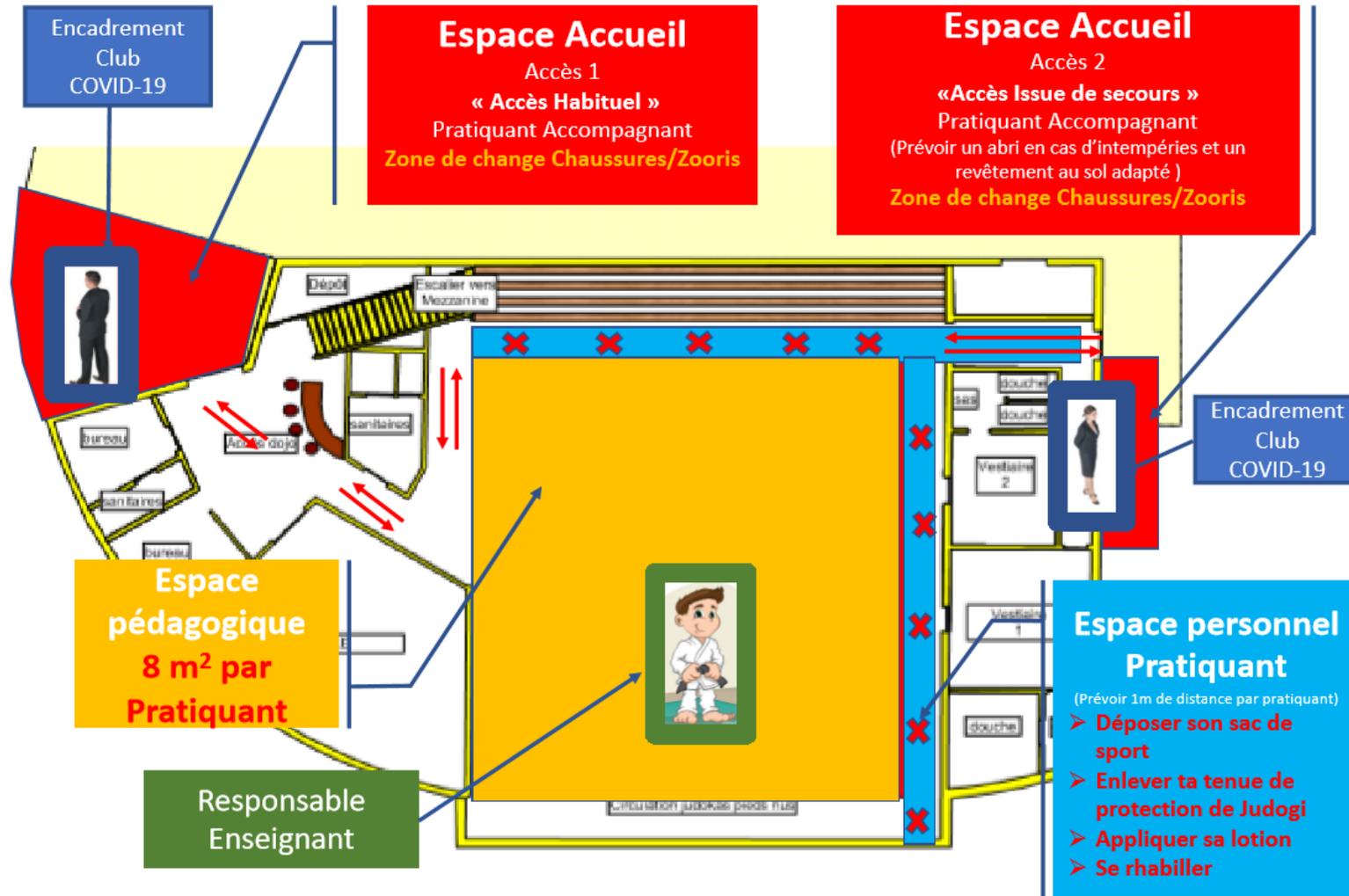


Chaque salle de pratique devra faire l'objet d'une étude préalable avec le Service des sports, concernant la mise en place d'un protocole, adaptable aux contraintes de circulation et à l'espace d'accueil disponible.

Prévoir :

- ❑ Un encadrement (Masqué de préférence) qui assure un contrôle des accès et des sorties des pratiquants
- ❑ Un enseignant (Masqué de préférence) qui assure un service d'hygiène, la gestion des espaces personnels et la conduite de la séance. Le service d'hygiène peut être renforcé avec des bénévoles (Masqués de préférence).

Exemple
de plan de
circulation
dans le
Dojo



6

Pendant la séance

Recommandations générales

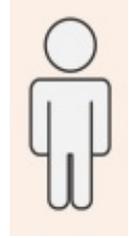
- Le salut de début et fin de séance se fait depuis les aires de pratique attribuées à chaque pratiquant et non en ligne.
- Le contact est formellement proscrit.
- Le port du masque est à privilégier le plus possible.
- Mise en place de situation/exercice « seul » (aïki taïso, déplacements, shikko, ukemi, suburi...) en vous assurant de maintenir un espace égal à 8m² (position statique) et 2 m en latéral
- Les katas de bokken et jo, jo taï jo, ken taï ken sont autorisés si la distance latérale de 2m est respectée.
- Les distances de sécurité doivent être au minimum :
 - ✓ **8m² en statique,**
 - ✓ **2 m de distance latérale entre les pratiquants,**
- Jo nage waza, jo dori et tachi dori sont interdits.

6bis

Pendant la séance

Recommandations pédagogiques

- ❑ **Privilégier** la mise en place de situation/exercice « seul » (aïki taïso, déplacements, shikko, ukemi, suburi...) en vous assurant de maintenir un espace égal à 8m² (position statique) et 2 m en latéral.



8m²

- ❑ **Exceptionnellement**

- ✓ travail à deux en miroir sans contact entre les partenaires, en respectant la distanciation physique de 2 mètres en assurant un espace égal à 16m² minimum par couple.
- ✓  la pratique se fait avec le même partenaire **pendant toute la séance, les armes ne peuvent pas être échangées.**
- ✓ Travail à deux avec chacun un bâton (Jo taï Jo).
- ✓ Travail à deux avec chacun un sabre de bois (Ken taï Ken).



16m² pour 2
Distance > 2m entre
partenaires

7 Le départ du pratiquant

- C'est la fin du cours! Ne pas se relâcher dans le maintien de la distanciation sociale et des gestes barrières.... ;
- Il est conseillé de se laver les **mains et les pieds au gel hydroalcoolique** en sortant du tatamis ;
- Les douches ne sont pas prises au dojo. Le pratiquant se douche en rentrant chez lui ;
- Ne pas oublier de définir un sens de circulation pour que les pratiquants ne se croisent pas à moins d'1m en récupérant leurs effets personnels ou veiller à étaler le processus pour faciliter le respect de la distanciation sociale ;
- Les pratiquants repartent dans la même tenue qu'à leur arrivée. Ils lavent leur keikogi en rentrant chez eux
- Les éventuelles discussions après la pratique doivent se faire dans le respect des règles de distanciation sociale, le port du masque est de mise si la distance d'1,5m n'est pas respectée.

