

PROTOCOLE DE VIGILANCE MODÉRÉE



Niveau 2

Il répond à un niveau de vigilance commun à tout pratiquant. Il permet une pratique dans un espace suffisamment adapté au respect des mesures sanitaires, en intérieur, comme en extérieur, mais n'autorise pas le recours aux vestiaires collectifs.

Entrée en Vigueur : A partir du 11 Juillet 2020

Conditions sanitaires

- ~~Distance ou sécurité sanitaire~~
- ~~Limitation du nombre de pratiquants~~
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque en dehors de la pratique.

Préconisations pédagogiques générales

- Aucune restriction pédagogique tant que les situations proposées permettent le respect des gestes barrières.





Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole. Elles constituent des conseils permettant de guider les clubs dans la mise en place de mesures adaptées.

Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole

- Il est conseillé de prévoir une période de battement de 15 minutes entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- Il est conseillé à l'accompagnant d'arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

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 (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
-  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.

Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club.
- Lavage des mains à l'entrée du dojo.
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu.

Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans la salle de pratique
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone, ...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur, se lève, salue le tatami et rejoint l'emplacement pour le salut commun de démarrage.

Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- Le salut commun de démarrage de la séance se fait en ligne comme traditionnellement.
- La séance se déroule de manière classique.
- Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en ligne puis l'enseignant libère les pratiquants.
- Chacun salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du dojo

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa gourde dans son sac.
- Il revêt son survêtement au-dessus de son judogi
- Il remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » dans son sac
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori »
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)