

**PROCOLE U.F.A. (FFAAA-FFAB) POUR REPRENDRE L'ACTIVITÉ AIKIDO & Budos Affiliés
EN TOUTE SÉCURITÉ AU VU DES CONTRAINTES SANITAIRES**

Une démarche de reprise d'activité modulable dans le temps

Présentation des différents niveaux de protocoles fédéraux permettant une reprise progressive des activités d'Aïkido et des Budos associés (Aïkibudo, Kinomichi, Systema ...) au sein des structures affiliées aux deux Fédérations, modulable selon chaque type de recommandation sanitaire adaptée au plan national de prévention et de lutte contre la pandémie.

Chaque niveau (du niveau 4 - niveau le plus élevé de vigilance-, au niveau 1) dépendra des indicateurs sanitaires du moment, des directives de l'État, et sera communiqué, en temps réel, à chaque structure affiliée.

I – DÉTAIL DES 4 NIVEAUX DE REPRISE D'ACTIVITÉ

➤ **I.a. NIVEAU 4 (Pratique individuelle) – PROCOLE DE HAUTE VIGILANCE**



Niveau de risque lié à la situation sanitaire : risque très élevé

Échéancier : aussi longtemps qu'il est interdit de se toucher.

À ce niveau, le travail à deux est impossible sauf s'il est sans contact et en respectant impérativement trois conditions : respect de la distanciation physique de DEUX mètres entre chaque pratiquant-e, et chaque pratiquant-e possède pour lui/elle seul-e une surface de tatami de 8 m² minimum (16 m² pour le travail à deux), par groupe de dix personnes maximum (encadrement compris).

➤ **I.b. NIVEAU 3 PROCOLE DE VIGILANCE ÉLEVÉE**



(Pratique en solo et/ou en binôme avec nombre de contact limité)

Niveau de risque lié à la crise sanitaire : risque élevé

Échéancier : entre en vigueur dès que nous aurons l'autorisation de nous toucher, mais que nous devons limiter le nombre de contacts.

Il permet une pratique à deux, à condition de garder le/la même partenaire tout au long de la séance et en respectant les distances de sécurité entre chaque binôme.

Une vigilance particulière est apportée aux règles d'hygiène respiratoires.

➤ **I.c. NIVEAU 2 PROCOLE DE VIGILANCE MODÉRÉE**



(Pratique traditionnelle seul et/ou en binôme avec nombre de contacts limité)

Niveau de risque lié à la crise sanitaire : risque modéré

Echéancier : dès que la règle de distanciation sociale est levée, mais que le port du masque reste conseillé en intérieur.

Il permet un élargissement vers une pratique traditionnelle, dans le respect strict des gestes barrières et en portant un masque.

➤ **I.d. NIVEAU 1 - PROCOLE DE VIGILANCE PRÉVENTIVE**



(Pratique traditionnelle en binôme)

Niveau de risque lié à la crise sanitaire : niveau allégé

Échéancier : dès que la règle d'hygiène respiratoire est levée (fin du port du masque).

Il permet une pratique traditionnelle dans le respect strict des gestes barrières.

Ce niveau peut être adapté en fonction des règles qui seront définies nationalement ou localement.

II – ANNEXE : CONSEILS POUR LES MESURES SANITAIRES



I – DÉTAIL DU PROTOCOLE DE REPRISE D'ACTIVITE - NIVEAU 4

I.a - NIVEAU 4

PROTOCOLE DE HAUTE VIGILANCE

Niveau de risque lié à la situation sanitaire : risque très élevé

Echéancier : aussi longtemps qu'il est interdit de se toucher.

À ce niveau, le travail à deux est impossible sauf s'il est sans contact et en respectant impérativement trois conditions : respect de la distanciation physique de DEUX mètres entre chaque pratiquant-e et chaque pratiquant-e possède pour lui/elle seul-e une surface de tatami de 8 m² minimum (16 m² pour le travail à deux), par groupe de dix personnes maximum (encadrement compris).

Conditions sanitaires

- Gestes barrières COVID-19
- Distance de sécurité sanitaire de deux mètres entre pratiquant-e-s
- Limitation du nombre de pratiquant-e-s à dix (encadrement compris)
- Port du masque conseillé
- L'utilisation des vestiaires est interdite : il est donc obligatoire de venir en keikogi ; le port du hakama reste interdit
- Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation.



Préconisations pédagogiques générales (travail en solo)

- Exercices de respiration
- Exercices de gymnastique d'échauffement (Aïki Taïso)
- Postures (Shisei), déplacements du corps (Taï sabaki), coordination (ex : mouvements des mains « Té sabaki » rajouté au Taï sabaki)
- Positions de garde (Kamae)
- Exercices en Suwari waza (position de travail à genoux)
- Déplacement (Shikko)
- Travail des chutes (Ukemis)
- Travail en solo avec le bâton (Jo)
- Travail en solo avec le sabre de bois (Ken)

Préconisations pédagogiques (travail à deux en miroir sans contact entre partenaires, dans le respect de la distanciation physique de deux mètres et avec le/la même partenaire pendant toute la séance, les armes ne pouvant pas être échangées)

- Travail à deux , chaque partenaire avec un bâton (Jo taï Jo)
- Travail à deux , chaque partenaire avec un sabre de bois (Ken taï Ken)

Pour les démonstrations du travail à deux, l'enseignant-e choisira le/la même partenaire tout au long de la séance.

Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole

- Le club devra être en capacité de fournir sans délai aux autorités administratives habilitées qui en feraient la demande, la liste nominative des participant-e-s à chaque cours. Cette liste comprendra les nom et prénom, adresse, adresse mail et téléphone.
- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour les pratiquant-e-s que pour l'enseignant-e et les bénévoles
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
 - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
 - 45' de séance
 - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
 - + 15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser
- Le/la pratiquant-e garde son masque depuis l'accueil jusqu'à la sortie du dojo
- L'accompagnant-e doit arriver au dojo cinq minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnant-e-s.

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 24 jours.
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (>70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)



Attention :

Si j'ai eu la COVID-19 ou si je présente 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 d'activité.

Préconisations spécifiques

- 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 hakama, ne pouvant être lavé après chaque séance, ne pourra pas être porté**
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
Mettre sa tenue de pratique (keikogi, ou autres pour les budos affiliés) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo, l'utilisation des vestiaires étant interdite.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydroalcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant-e pouvant être joint-e en cas de problème durant la séance.
- Mettre éventuellement son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

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

Dans les dojos implantés dans les gymnases multisports, l'entrée des pratiquant-e-s se fera par les issues de secours de manière à leur éviter d'utiliser les sas d'entrée communs à toutes les disciplines.

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque et ayant pratiqué une hygiène des mains.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif) afin d'assurer que chaque pratiquant-e et son accompagnant-e soient à un mètre minimum des suivant-e-s.
- Questionnement sanitaire.
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydroalcoolique positionné à l'accueil.
- Vérifier le port du masque.
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil (les vestiaires étant interdits).

- L'accompagnant-e quitte le lieu de l'accueil dès lors que le/la pratiquant-e est autorisé-e à pénétrer dans le Dojo.

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

- L'enseignant-e ou le/la bénévole autorise le/la pratiquant-e à pénétrer dans la salle de pratique.
- Le/la pratiquant-e suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, rubans de signalisation ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un-e aide enseignant-e accompagne le/la pratiquant-e non autonome.
- Des délimitations d'emplacement respectant les règles de distances sécuritaires sont déposées dans la salle de pratique, afin que chaque pratiquant-e sache où se changer.
- Le/la pratiquant-e dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il/elle porte le keikogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il/elle pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa bouteille d'eau, son paquet de mouchoirs et son gel hydroalcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (en particulier le téléphone...).
- Il/elle se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant-e l'invite à se rendre à son emplacement sur le tatami.

Mise en place des mesures sanitaires durant la séance

- L'enseignant-e invite à tour de rôle les pratiquant-e-s à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (le tatami est segmenté en zones de 8m²).
- L'enseignant-e attribue une aire par pratiquant-e.
- Le/la pratiquant-e se lève, salue le tatami et se rend dans sa zone attribuée pour toute la séance. L'enseignant-e a pris soin en amont de lui mettre à disposition le matériel pédagogique utile à sa séance.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue.
- La séance conduite par l'enseignant-e est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires. Il/elle pourra puiser dans le catalogue des séances pédagogiques adaptées Covid-19, construit par les fédérations.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire dévolue, puis l'enseignant-e libère les pratiquant-e-s à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tatami (celui où leurs affaires ont été laissées avant de démarrer la séance).
- Il/elle salue le tatami.

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

- Le/la pratiquant-e chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa bouteille d'eau dans son sac.
- Il/elle revêt son survêtement au-dessus de son keikogi et attend que l'enseignant-e l'autorise à sortir.
- Il/elle remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » dans son sac.
- Avant de sortir, il/elle se lave à nouveau les mains avec du gel hydroalcoolique.
- Le/la pratiquant-e mineur-e attend que le/la responsable désigné-e par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant-e.

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- Le/la pratiquant-e devra prendre sa douche.
- Il/elle devra mettre sa tenue de pratique au lave-linge, désinfecter ses « zoori » et réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydroalcoolique, mouchoirs, masque).



II. ANNEXE : CONSEILS POUR LES MESURES SANITAIRES

II.a - Les mesures sanitaires s'imposant à l'enseignant-e, aux bénévoles et aux pratiquant-e-s de l'association sportive.

Ces mesures ont pour objet de protéger tant les pratiquant-e-s que l'ensemble des acteurs du club : les enseignant-e-s, les dirigeant-e-s, les bénévoles impliqué-e-s.

Leur hygiène individuelle

- Prendre une douche avant de venir au dojo.
- Prendre un keikogi propre pour chaque pratique au dojo.
- Se laver les mains à l'entrée du dojo avec du gel hydroalcoolique.
- Poser ses chaussures à l'entrée du dojo et chausser ses « zori » portées pour chaque déplacement en-dehors du tatami.
- Se rendre à son espace personnel pour habillage/déshabillage.
- Porter son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque)

La propreté et l'asepsie des lieux de pratique et du matériel pédagogique

- S'assurer que le nettoyage/désinfection du tatami ait été réalisé avant et après chacune des séances, ainsi que la ventilation (compter trente minutes dont quinze minutes de nettoyage et quinze minutes de séchage).
- Les tatamis en tissu sont impossibles à désinfecter et ne pourront pas être utilisés.
- S'assurer que le nettoyage/désinfection du matériel pédagogique utilisé par les pratiquant-e-s ait été réalisé avant et après chacune des séances.

La gestion de la circulation du/de la pratiquant-e depuis son entrée dans le dojo jusqu'à sa sortie

- Marquage du parcours de circulation organisé dans le dojo (marquage au sol, rubans de signalisation, bâches nettoyables ...).
- Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.

La mise en place des espaces personnels des pratiquant-e-s dans le dojo

- Marquage des zones dévolues aux pratiquant-e-s pour le déshabillage et le rhabillage (ruban adhésif, bâches nettoyables ...).
- Un mètre de distanciation doit être respecté entre chaque zone.

La mise en place des zones d'activité (aires d'évolution) sur le tatami

- Marquage des zones dévolues aux pratiquant-e-s pour la séance (ruban adhésif, bâches nettoyables ...).

II.b - Dispositif sanitaire de désinfection (asepsie) du dojo

Fréquences de nettoyage

Le nettoyage des communs est déterminé dans le cadre d'une convention entre l'utilisateur des locaux (association sportive) et le propriétaire des locaux (municipalité ...). Le tableau ci-dessous est une recommandation.

Liste des produits de nettoyage en prévention (non exhaustive)

- Lingettes désinfectantes
- Bombes aérosol désinfectantes
- Pulvérisateurs de produit désinfectant
- Bidons de produit désinfectant
- Papier et chiffons de nettoyage
- Seaux pour le nettoyage
- Gants jetables, type latex ou nitrile

Type de nettoyage	Type de produit	Zones concernées	Fréquences
Désinfection sol et douche	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	deux fois par semaine selon la zone
Désinfection des points de contact (ex : poignée)	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	deux à trois fois par jour selon la zone
Nettoyage habituel	Produit classique de nettoyage (ex : antitartre, anticalcaire, désinfectant toilettes et robinetterie)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun, zone de rangement du matériel pédagogique	une fois par jour
Tatami et matériel pédagogique	Produit classique de désinfection	Tatami	Avant et après chaque séance
Armes	Lingettes virucides	Tatami	Avant et après chaque utilisation



Michel GILLET
Président FFAB



Francisco DIAS
Président FFAA

Les coprésidents de l'UFA

Les responsables techniques fédéraux

Pour la FFAB
Didier ALLOUIS

Pour la FFAA
Michel ERB

Les médecins fédéraux

Pour la FFAB
Jacques CHATEAU

Pour la FFAA
Florence GALTIER