

Préconisations à l'usage des enseignant-e-s  
guide réalisé par le CTN

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

# LES CONSEILS AUX ENSEIGNANT-E-S

*Pratique intérieure  
niveau d'alerte 2*

*Zone verte  
uniquement*



Port du masque obligatoire  
en dehors des phases de  
pratique sur le tatami



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 enseignant-e-s
- 4.Hygiène des pratiquant-e-s
- 5.Organisation du dojo, accueil des pratiquant-e-s
- 6.Pendant la séance
- 7.Lors du départ des pratiquant-e-s



# 1

## Prérequis pour la pratique en intérieur dévolue à l'organisateur

- Vérifier auprès de la mairie qu'elle autorise l'accès au dojo ;
- La liste des participant-e-s (avec nom, prénom, adresse, mail et tél) doit être établie et conservée par le/la responsable, car susceptible d'être demandée par les autorités administratives habilitées.
- Gestes barrières COVID-19,
- Port du masque obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami**
- Distance de ~~proximité~~ ~~proximité~~ sanitaire,
- Limitation du ~~nombre~~ ~~nombre~~ de pratiquants,
- Les principes d'hygiène corporelle, dont le lavage des mains et des pieds avant la montée sur le tatami est **fortement conseillé** avec du gel hydroalcoolique,
- L'utilisation des vestiaires collectifs est interdit** mais reste de la bonne gestion des collectivités territoriales et de l'exploitant qui ont la charge des dojos,
- Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation



**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**



**Port du masque obligatoire  
en dehors des phases de  
pratique sur le tatami**

### 3

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

- Pas de vestiaires ;
- pas de douches ;
- Port du masque obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami**
- 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 autorisé**
- 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 tatami avec du gel hydroalcoolique ;



Port du masque obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami



## 4 La gestion de l'hygiène individuelle par les pratiquant-e-s

- 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...) ;
- 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, ceinture) ;
- Le port du hakama **est autorisé** ;
- Mettre sa tenue de pratique sous un survêtement (+une veste si nécessaire): **à ce stade, l'accès au vestiaire et au douche ne sont pas autorisés** ;
- 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-e pouvant être joint en cas de problème durant la séance ;
- Le port du masque est obligatoire en dehors des phases de pratique sur le tatami**
- 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.



Port du masque obligatoire  
en dehors des phases de  
pratique sur le tatami



## 5 Organisation du lieu et accueil des pratiquant-e-s

### Dans les dojos gérés par une collectivité territoriale:

- La propreté et l'asepsie des lieux de pratique est gérée par les collectivités territoriales pour les dojos mis à disposition par ces dernières.
- L'enseignant doit s'assurer que le nettoyage/désinfection du matériel pédagogique utilisé par les pratiquants ait été réalisé avant et après chacune des séances.
- Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation.

### Dans les dojos privés

- L'organisateur doit** s'assurer que le nettoyage/désinfection du tatami et du matériel pédagogique utilisé par les pratiquants ait été réalisé avant et après chacune des séances
- Aération de la salle dans la mesure du possible (ouverture des fenêtres), l'air circulant étant efficace contre la contamination par aérosolisation.



## 6

### Pendant la séance Recommandations générales

- Le salut commun de démarrage de début et fin de séance se fera en ligne comme traditionnellement
- La séance se déroule de manière classique ;
- Le contact est autorisé**
- Travail seul autorisé**
- Travail à deux autorisé**
- Travail avec ou sans armes autorisé**
- Toutes les applications pédagogiques doivent être adaptées au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.
- Il est préconisé un travail d'une heure maximum et avec le même partenaire**



## 7 Le départ des pratiquant-e-s

- C'est la fin du cours! Ne pas se relâcher dans le maintien de la distanciation sociale et des gestes barrières (remettre le masque)
- Le pratiquant met son masque lorsqu'il descend du tatami
- Le pratiquant prend ses effets personnels et rejoint son aire de déshabillage;
- Il rejoint ensuite l'accueil où il remet ses chaussures et dépose ses « zori » dans son sac ;
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel ;
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant.
- Au retour à domicile,** mettre sa tenue de pratique au lave-linge et désinfecter ses « zori »

