

Informations et consignes pour les entraînements du 15 juin 2020 au 3 juillet

Nouveaux horaires pour les entraînements

JOUR	RDV devant la porte principale du bâtiment	HORAIRE	QUI ?
Lundi	17h55	18h00-19h25	Écoliers avancés
	19h35	19h45-21h30	Adultes
Mardi	17h20	17h30-18h45	Écoliers débutants
Mercredi	17h20	17h30-18h40	Écoliers débutants
	18h50	19h00-20h30	Judo – condition physique
		20h45-22h00	Ju-jitsu – fighting system
Jeudi	16h50	17h00-18h05	Écoliers moyens
	18h15	18h20-19h30	Écoliers avancés
	19h35	19h45-21h30	Adultes

NB : L'entraînement de ju-jitsu donné par Roger Perriard le mardi soir reprendra en septembre.

1. Préparation à la maison

- Si je me sens malade, peu importe les symptômes, je reste à la maison et j'avertis que je ne peux pas prendre part à l'entraînement.
- Je me lave les mains et les pieds soigneusement avec du savon.
- Je vais aux toilettes avant de partir à l'entraînement.
- Je viens à l'entraînement déjà changé et j'apporte ma propre bouteille d'eau remplie et si nécessaire mon linge personnel.
- Je me présente à l'heure au rendez-vous fixé. En cas de retard, j'avertis les entraîneurs et je viens frapper aux vitres, derrière le bâtiment, pour qu'un entraîneur m'accueille.
- Je ne participe qu'aux entraînements que j'ai régulièrement suivis avant la crise du coronavirus. Je ne participe à aucun autre entraînement ni ne vais à des entraînements dans d'autres clubs.



2. Avant l'entraînement

- J'attends mon entraîneur devant la porte principale du bâtiment. (photo 1)
- Je descends au dojo sans rien toucher (porte, mur, barrières, etc). (photos 2)
- Je me désinfecte les mains à l'endroit désigné. (photo 3)
- Je dépose toutes mes affaires (veste, chaussures, chaussettes) dans un casier et je ne touche pas des objets appartenant à d'autres personnes. (photo 4)
- J'attends qu'un entraîneur me désinfecte les pieds avant de monter sur le tatami. (photo 5)

3. Pendant l'entraînement

- Je suis les instructions des entraîneurs à la lettre.
- En cas de non-respect des consignes, les entraîneurs peuvent m'exclure du cours.

4. Après l'entraînement

- J'attends que l'entraîneur me désinfecte les pieds avant de quitter le tatami. (photo 6)
- Je prends toutes mes affaires et emporte mes déchets personnels à la maison.
- Je me désinfecte les mains à l'endroit désigné avant de quitter le dojo. (photo 3)
- Je quitte rapidement les locaux selon les instructions des entraîneurs, afin de permettre à l'entraînement suivant de commencer à l'heure.

REMARQUES :

- *Parents* : les parents n'accompagnent pas les enfants dans le bâtiment.
- *Vestiaires – douches* : l'accès aux vestiaires et aux douches est interdit pour les écoliers. Les vestiaires et douches sont libres d'accès pour les entraînements adultes sous la responsabilité et les consignes de l'entraîneur.
- *Toilettes* : à n'utiliser qu'en cas d'extrême nécessité.
- *Frigo – bar* : utilisation possible pour les adultes uniquement sous la responsabilité et les consignes de l'entraîneur.
- *Fitness* : accès au fitness (ballons, etc) interdit aux écoliers. Les adultes peuvent l'utiliser en complétant la feuille sur la porte pour le suivi. A la fin, tous les appareils utilisés sont désinfectés. Si le fitness est utilisé hors des heures d'entraînements officielles, les vestiaires et douches ne sont pas autorisées.
- **IMPORTANT** : continuer d'observer les règles et mesures de l'OFSP en dehors du dojo pour se protéger et préserver la santé des autres !

Ces informations et consignes sont valables jusqu'à nouvel avis.

Emmanuel Bussard
Chef technique

Partenaires

officiels

RAIFFEISEN



Description en photos

Photo 1



Photos 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5



Photo 6



Partenaires

officiels

RAIFFEISEN

ROMONTOURS
Agence de voyages

Mouvement
JS
Jeunesse+Sport