

« Judo club Romont »

Concept de protection pour les entraînements dès le 3 novembre 2020

Version : 04.11.2020

Auteurs : Emmanuel Bussard, Nicolas Maurer, Jonathan Deillon et Yoshiyuki Hirano

1. Nouvelles conditions cadres

Afin de pouvoir répondre aux nouvelles directives du 3 novembre de l'État de Fribourg pour la lutte contre la propagation du coronavirus, le Judo Club Romont a mis à jour son plan de protection.

Ce plan a pour but de permettre la tenue d'entraînements individuels sans contact physique pour un groupe de 10 personnes maximum.

2. Règles générales

- Pas de symptômes à l'entraînement : les personnes présentant des symptômes, même minimes, de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin selon les procédures en vigueur de l'État de Fribourg.
- Garder ses distances : lors du trajet aller, de l'arrivée sur le lieu d'entraînement après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez vos distances avec les autres personnes.
- Les entraînements se déroulent à 10 personnes maximum (9 participants + l'entraîneur).
- Le tatami est divisé en 10 surfaces entre 16 et 18m² (photos ci-dessous).
- Une liste avec les coordonnées des judokas est établie pour chaque entraînement (cela est déjà en vigueur).
- Les horaires sont adaptés afin qu'aucun groupe ne se croise à l'intérieur.
- Port du masque : les consignes de l'État de Fribourg (cf. art. 6 de l'ACE) sont respectées.
- Hygiène corporelle : le fait de se laver les mains joue un rôle clé. Il est donc important de se laver À LA MAISON les mains et les pieds avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

3. Utilisation du dojo (180m²)

- Les judokas viennent en survêtement et tenue de sport (pas de judogi) pour l'entraînement afin de ne pas utiliser les vestiaires.
- Ils entrent dans le dojo, l'un après l'autre en respectant une distance de minimum 1.5m.
- Après s'être désinfecté les mains et les pieds, ils montent sur le tatami.
- Chaque personne prend place dans la zone qui lui est attribuée. Ils ne peuvent pas sortir de leur zone durant le cours.



- **Les exercices sont sans contact**, nous faisons uniquement des exercices que nous pouvons pratiquer sans partenaire (mobilité, coordination, renforcements musculaires, techniques de manière individuelle, etc.) pour les 12 ans et plus.
- La pratique des entraînements se fait normalement pour les moins de 12 ans.
- A la fin de l'entraînement, les judokas sortent l'un après l'autre en respectant une distance de 1.5m et se désinfectent les mains et les pieds.
- Le dojo est aéré et la surface de tatamis est désinfectée entre chaque groupe d'entraînement.

4. Utilisation du fitness (39 m²) : règles spécifiques

- Interdit aux personnes non initiées.
- 2 personnes au maximum peuvent utiliser le fitness en même temps, tout en tenant les distances minimales (1,5 m) et en respectant le port du masque.
- À la fin de chaque exercice, les appareils utilisés sont désinfectés.

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de Emmanuel Bussard. Si vous avez des questions, veuillez le contacter directement (Tél. +41 79 263 62 13 ou technique@judoromont.ch).

5. Prescriptions spécifiques

L'utilisation des locaux, l'arrivée et le départ du dojo sont expliquées dans des procédures transmises aux membres. Chaque membre du club est tenu de respecter ce plan de protection.

Romont, 04.11.2020

Pour le comité du JC Romont
Emmanuel Bussard
Chef technique

Annexe : photo du dojo



Partenaires

RAIFFEISEN

