



CLUB DES ARTS MARTIAUX

JUDO - NINJUTSU - TAISO – YOGA – MARCHE NORDIQUE
DINGSHEIM - GRIESHEIM - MITTELHAUSBERGEN - PFULGRIESHEIM

Griesheim sur Souffel le 7 juin 2020

Reprise de l'Activité Sportive

Suite à la décision du ministère des sports et la publication des guides de reprise des activités sportives publiées en collaboration avec l'ensemble des fédérations sportives, le CAMDG souhaite proposer une pratique encadrée à ses adhérents.

Bien entendu cette reprise respectera toutes les mesures et directives prônées ou imposées afin que cette reprise se passe dans les meilleures conditions.

Ces entrainements ne seront pas collectifs, mais individualisés.

Vous trouverez ci-dessous toutes les mesures qui seront appliquées.

Nous demandons aux parents et aux élèves de respecter scrupuleusement toutes les démarches préalables à l'entraînement.

Recommandations Sanitaires Ministérielles :

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le covid-19) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, une consultation médicale s'impose avant la reprise. (Document à compléter en annexe)
2. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
3. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

Les mesures barrières appliquées :

1. Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
2. L'hydratation doit être gérée individuellement, chaque sportif emmène de quoi se déshydrater pendant l'entraînement (bouteilles personnelles, gourde, etc...) ;
3. Pas de collation collective, chaque sportif peut emmener un goûter individuel ;
4. L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit ;
5. L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
6. Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

La reprise d'activité se fera :

- Sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés) ;
- Sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation ;
- En limitant les rassemblements à 10 pratiquants maximum (encadrant inclus) ;
- Dans les lieux ouverts et autorisés uniquement, et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité ;

Les règles de distanciation physique

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 mètre :

- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied (côte à côte ou devant/derrière)
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/ derrière) et 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant.
- Au moins 2 m entre l'intervenant et le groupe
- Au moins 4 m² d'espace individuel à l'arrêt et lors des temps de repos
- Port du masque obligatoire pour l'intervenant lors des échanges rapprochés (2 à 5 m)
- Utilisation d'une gourde ou bouteille personnelle
- Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur
- Désinfection du matériel systématique

Activités Sportives : (adaptées en fonction de l'âge et du niveau d'expertise)

Pour un groupe de 10 personnes maximum, encadrement compris.

- Activités individuelles sans matériel et sans contact physique.

PROTOCOLE CAMDG

Principe de Protocole Sanitaire

- Venir et partir en tenue
- Ramener sa gourde/bouteille d'eau
- Se laver les mains avant de venir sur le lieu de l'entraînement
- AUCUN CONTACT entre les personnes présentes
- Respecter sa zone de travail
- Se laver les mains avant et après le passage aux toilettes

Préparation et Déroulement de l'Entraînement

L'animateur préparera avant l'arrivée des élèves des « îlots » de tatamis d'un minimum 9 m² et un mètre entre chaque surface.

Les élèves arriveront les uns après les autres et porteront leur kimono sous leurs habits.

Ils attendront leur tour avant de rentrer dans le gymnase (pas de vestiaires).

A l'entrée sera disposée une table avec du gel hydro alcoolique pour les élèves.

Ils se dirigeront vers un « îlot », déposeront leurs affaires mis dans leur sac à côté de celui-ci et s'installeront sur leur « îlot ».

Ils n'en redescendront plus jusqu'à la fin de la séance.

Il n'y aura aucun contact physique entre les élèves.

A la fin de la séance, à tour de rôle, les élèves quitteront leur « îlot » pour sortir et rejoindre leurs parents.

L'animateur portera un masque tout le temps sauf lorsqu'il sera sur son « îlot »

A la fin de chaque séance, pendant le 1/4 d'heure de battement avant le cours suivant, l'animateur désinfectera les tatamis des « îlots » à l'aide d'un pulvérisateur contenant le produit aux normes préconisées.

Il est demandé un Respect strict des horaires