

# ASVBD JUDO



**Une reprise des activités de  
l'ASVBD JUDO à la salle polyvalente  
de St Jean de Losne**

# Une reprise des activités de l'ASVBD JUDO à la salle polyvalente de St Jean de Losne

Amis judokas, amis taisokas, chers parents,

CE DOCUMENT PRESENTE LES CONDITIONS D'UNE REPRISE D'ACTIVITE A LA SALLE POLYVALENTE DE ST JEAN DE LOSNE. LES DIFFERENTS ELEMENTS PRESENTES SONT ISSUS DES PROTOCOLES SANITAIRES GOUVERNEMENTAUX ET DES MESURES EMISES PAR LA FEDERATION FRANÇAISE DE JUDO QUI SONT A RESPECTER.

**MERCI D'EN PRENDRE CONNAISSANCE !**

## **1/ ACTIVITES PROPOSEES**

Dans le cadre général du déconfinement du 11 mai et de sa phase 2 du 2 juin et en respectant les différents protocoles et recommandations sanitaires existantes, le club peut accueillir ses licenciés.

L'activité est restreinte ! Pas question de faire du judo pour le moment.

Le contenu des séances sera complètement adapté pour respecter les éléments ci-dessous :

- Phase 1 : Les activités physiques et sportives de plein air sont autorisées : taïso, renforcement musculaire ou toute autre activité permettant de pratiquer dans le respect de la règle de distanciation physique et autres mesures gouvernementales sachant que le nombre de personnes rassemblées est fixé à dix.
- Phase 2 : La pratique en salle ou en dojo est permise ! Seule une pratique individuelle et distanciée est possible. Une surface d'au minimum 9 m<sup>2</sup> par personne (plus de 12 ans) est imposée. Les zones sont identifiées.
- Les sports de combat dont le judo restent interdits.
- Le contrat d'assurance souscrit par la FFJDA auprès de SMACL ASSURANCES s'applique dans les mêmes conditions pour les clubs et pour les licenciés sous réserve du respect de l'ensemble des mesures gouvernementales.

- Le nombre de personnes accueillies ne doit pas dépasser 10, encadrant compris.
- Seuls les adultes peuvent être accueillis (phase 1) et les ados de plus de 12 ans (phase 2).
- Les activités proposées se feront à l'intérieur de la salle polyvalente et parfois à l'extérieur.
- Les séances s'orienteront vers de la préparation physique ou taïso – course, renforcement musculaire, étirements, etc. Certaines séances seront plus spécifiques telle le taïso Zen qui présentera des exercices doux. Certaines séances seront consacrées à la pratique du VTT.

## **2/ UNE PERSONNE RESSOURCE COVID 19 A L'ASVBD JUDO**

L'ASVBD JUDO veut se remettre en mouvement de manière responsable et progressive pour que tout se déroule pour le mieux pour la santé des licenciés et de tous.

Les règles sanitaires imposées par le gouvernement seront respectées scrupuleusement !

A cet effet, une personne ressource est désignée par le club : **Mme Gay Laura**, membre du comité directeur du club et infirmière de profession sera chargée de veiller en collaboration avec les membres du comité directeur et du professeur à l'application des règles sanitaires. Elle apportera les modifications nécessaires et ajustera les fonctionnements mis en place par le club en cas de besoin.

## **3/ LA QUESTION DE LA RESPONSABILITE**

Les licenciés participants aux activités qui seront proposées le font sur la base de leur volonté propre. A ce titre, ils acceptent potentiellement le risque de pouvoir être éventuellement contaminé par le Covid 19 malgré tous les protocoles qui seront mis en place même si ces risques paraissent faibles.

Le club s'engage à faire le maximum pour respecter les protocoles sanitaires et les faire appliquer par les licenciés.

Ainsi, les participants acceptent les conditions de déroulement des activités, s'engagent à respecter les protocoles sanitaires et à ne pas engager la

responsabilité du club en cas de contamination ni celle de la municipalité de St Jean de Losne.

Le club se réserve le droit d'exclure les licenciés qui ne respecteront pas les règles établies et les protocoles sanitaires imposés.

La licence fédérale continue d'assurer les licenciés durant ces séances extérieures au même titre qu'une pratique normale.

#### **4/ QUI PEUT REPRENDRE ?**

Les activités proposées seront ouvertes uniquement **aux licenciés du club** :

- **ADULTES** – licenciés majeurs
- **ADOS** – juniors, cadets, minimes 12 ans et plus.

#### **5/ COMMENT S'INSCRIRE A CES SEANCES ?**

Le nombre de participant à une séance étant limité à 9, il s'agit de programmer à l'avance quels sont les participants qui peuvent se présenter à la salle polyvalente. Cette gestion du nombre est importante !

Les inscriptions se feront au préalable via la plateforme internet **DOOTLE**. Les licenciés pourront s'inscrire par les liens qui vous seront envoyés ou mis à votre disposition sur le site et la page facebook du club. Vous pourrez vous inscrire qu'une seule fois par semaine afin qu'un maximum de judokas-taïsokas aient accès à ces séances. Si il reste des places disponibles à certains cours (moins de 9 participants), vous serez informés par mail le jour même de la séance et vous pourrez alors vous inscrire!

L'inscription vaut engagement à venir et à respecter les modalités, les règles et les mesures sanitaires mises en place par l'ASVBD JUDO. Pour les mineurs l'inscription vaut l'autorisation des parents à participer dans les conditions définies.

## **6/ QUELQUES ELEMENTS PRATIQUES DE FONCTIONNEMENT.**

### **6-1 / L'arrivée des personnes – l'entrée dans la salle**

- Les personnes arriveront directement en tenue de sport.
- Les protocoles et les règles de fonctionnement seront affichés à l'entrée.
- Les personnes devront attendre à l'extérieur. Le professeur invitera les personnes à entrer à l'heure du début de la séance.
- Les personnes rejoindront une place-zoning attitrée pour la séance.
- Les accompagnateurs – parents devront rester à l'extérieur.

### **6 – 2 / Le matériel**

- Aucun matériel personnel ne pourra être prêté entre les participants.
- Le matériel nécessaire aux activités sera mis à la disposition des personnes par l'ASVBD JUDO.
- Les personnes doivent prévoir individuellement de quoi s'hydrater et s'alimenter si besoin.
- Les personnes pourront apporter leur matériel personnel.

### **6-3/ Désinfection et nettoyage.**

- Un emplacement à l'entrée sera installé afin que les personnes puissent se désinfecter les mains à leur arrivée et éventuellement à leur départ.
- Des lingettes désinfectantes et autres moyens seront mis à disposition par l'ASVBD JUDO pour nettoyer le matériel avant et après utilisation.
- La désinfection du matériel sera réalisée à la fin de chaque séance par les personnes utilisatrices et par le professeur.
- Une désinfection du matériel de la salle (poignées de portes et autres) sera effectuée par l'ASVBD JUDO au début et à la fin des créneaux de fonctionnement autorisés.

### **6-4 / Autres**

- Les vestiaires seront fermés et inutilisables. Les toilettes ne seront pas accessibles ou uniquement en cas d'urgence !

- Un listing des personnes présentes à chaque séance sera établi en cas de besoin.
- Les séances qui se succéderont présenteront un créneau de 15 minutes entre elles pour permettre aux personnes sortantes de ne pas croiser les personnes entrantes.

## 7/ LE LIEU DE PRATIQUE.

Les séances se feront à la salle polyvalente de St Jean de Losne – rue du port Bernard.

## 8/ LE CALENDRIER

Le calendrier fait apparaître uniquement deux semaines de fonctionnement au mois de juin soit :

- du 15 au 21 juin
- du 22 au 28 juin

La prochaine phase du déconfinement doit se faire le 23 juin. Nous espérons pouvoir réintégrer nos lieux de pratique habituel après cette date. La communauté de communes devant à nouveau se positionner sur l'utilisation des structures sportives.

Dans le cas où le retour dans les dojos serait encore reporté, l'ASVBD JUDO souhaiterait poursuivre l'utilisation de la salle polyvalente et présenterait, alors, à la municipalité de St Jean de Losne un nouveau calendrier d'activité.

L'ASVBD JUDO dispose de la salle polyvalente plusieurs fois dans la semaine.

- Les mardis de 18h30 à 21h30
- Les vendredis de 18h30 à 21h30
- Les samedis de 9h00 à 12h00.

Dates	Horaires	Public	Nombre de personnes	Activités
Mardi	19h00/20h00	Adultes Ados	9 maxi	TAÏSO / SELF DEFENSE DISTANCIE
	20H15/21H15			
Vendredi	19h00/20h00	Ados	9 maxi	PREPARATION PHYSIQUE ET JUDO DISTANCIE
	20H15/21H15	Adultes		
Samedi	9h30 /10h30	Adultes	9 maxi	TAÏSO ZEN
	10h45/11h45	Ados		TAÏSO PREPARATION PHYSIQUE
	14h/16h			VTT (extérieur)

**Lien d'inscription :** <https://doodle.com/poll/r64b87vxtkvtxnmh>

L'ASVBD JUDO souhaiterait débiter ses séances dès que la municipalité de St Jean de Losne aura donné son accord et que toutes les dispositions seront prises pour garantir un respect total des différents protocoles sanitaires.

L'ASVBD JUDO reste à l'écoute des suggestions et des modalités de fonctionnement que la municipalité de St Jean de Losne aurait l'amabilité de nous apporter.

## **CONCLUSION**

L'ASVBD JUDO pense apporter toutes les garanties pour reprendre une partie de ses activités avec l'aide et le soutien de la municipalité de St Jean de Losne.

Le club, ses représentants, son professeur et ses licenciés apprécient le dévouement des élus de St Jean de Losne à leur égard et les remercient pour tout le soutien qu'ils apportent au sport et à notre club en particulier dans cette période difficile.

L'ASVBD JUDO vous attend avec impatience pour cette reprise tant attendue !

# Annexe 1

## LES REGLES A RESPECTER PAR TOUS LES LICENCIÉS POUR LA REPRISE D'ACTIVITÉS

### Recommandations sanitaires pour préparer la reprise.

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise. Un certificat médical d'aptitude à la reprise du sport est imposé.
2. Pour les personnes au contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours.
3. 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.
4. 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.

### Des règles sanitaires imposées.

- Le lavage des mains par une solution hydroalcoolique devra être effectué avant la séance sur place.
- Les gestes barrières devront être respectés dès la descente de votre véhicule.
- Les espaces de travail devront être respectés ainsi que les règles de distanciation physique.
- Le port du masque n'est pas conseillé pendant la séance de sport !

**En cas de non-respect de ces éléments, l'ASVBD JUDO se réserve le droit de vous exclure des activités proposées !**

### Les règles de distanciation physique imposées.

- Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m
- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/ derrière) et 1,5 m en latéral entre deux personnes
- Prévoir pour les autres activités un espace de 9m<sup>2</sup> pour chaque participant

### Les règles de précautions.

En cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement anormal, de palpitations, de variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort, de perte brutale du goût et/ou de l'odorat, d'une fatigue anormale, d'une température supérieure ou égale à 38° au repos ou à distance de l'activité, à l'apparition d'une toux sèche :

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MEDECIN

**Si tel est votre cas, vous devrez nous informer le plus rapidement possible !**



## Annexe 2

# PHASES DE DECONFINEMENT POUR LE JUDO

### **PROTOCOLES PRESENTES PAR LA FFJDA**

#### **Phase 1 (11 mai – 1er juin)**

**Pratique en extérieur et pratique seule** (protocole niveau 4). Le judo et les disciplines fédérales associées sont autorisés en extérieur en respectant les règles barrières sur 4m<sup>2</sup> par enfant ou 9 m<sup>2</sup> par adulte.

Le judo sera surtout basé sur sa pratique Taïso (préparation du corps) et judo *shadow* avec un partenaire fictif ou matérialisé par un mannequin ou des sangles.

Cette pratique ne pourra qu'être provisoire.

Reprise des **athlètes de haut niveau** en extérieur et en salle avec les protocoles sanitaires (protocole niveau 4 pour le judo).

#### ***Les propositions de la FFJDA pour les phases suivantes si le déconfinement est progressif et est confirmé par le gouvernement.***

*L'objectif est d'ouvrir les clubs de judo fin août et de reprendre la compétition avec ou sans public en octobre avec un championnat de France sénior prévu à Brest.*

#### **Phase 2 (à partir du 2 juin)**

(Protocole niveau 4) : **Pratique en salle et pratique seule** sur une surface de 4 m<sup>2</sup> pour les enfants et 9 m<sup>2</sup> pour les plus de 12 ans. Les surfaces sont identifiées sur le tatami ou au sol. Même protocole que pour la phase 1 mais en salle aérée. Les clubs auront la possibilité de faire leurs passages de ceintures de couleur et de procéder à leur remise.

#### **Phase 3 – (à partir du 23 juin)**

(Protocole de niveau 3) : **Pratique en salle et en couple** (toute la séance avec le même partenaire) : Moins de 12 ans pratique libre sans masque (si accepté dans les protocoles sanitaires) ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus d'un masque et sans public.

Plus de 12 ans pratique uniquement en travail debout avec partenaires pourvus d'un masque. Pratique en couple sur une surface de 16m<sup>2</sup> identifiée sur le tatami.

#### **Phase 4 – (à partir du 13 juillet)**

(Protocole de niveau 2) : **Pratique en salle par groupes de 2 à 4** sur une surface de 16 m<sup>2</sup> pour les enfants et de 20 m<sup>2</sup> pour les adultes. Total souhaité sur le tatami : au moins 12 couples si la grandeur du tapis le permet. Possibilité de stages, centre aérés, colonies.

## **Phase 5 – (à partir du 3 août)**

(Protocole de niveau 1) : **Pratique en salle par groupe de 2 à 8** sur une surface de 25 m<sup>2</sup> pour les enfants et de 36 m<sup>2</sup> pour les adultes.

## **Phase 6 – (à partir du 24 août)**

**Pratique de l'activité libre** en club avec respect du protocole sanitaire en vigueur.

**Il est important pour le mouvement sportif et pour les familles que les clubs soient ouverts pour la rentrée scolaire.**

Le judo est un sport éducatif, l'hygiène est une valeur de base dans la civilisation japonaise et par conséquent, dans le judo. Les ongles coupés, les mains et les pieds propres, pas de bonbons ou de chewing gum, pas de bijoux, judogi propre, claquettes pour marcher hors du tapis, etc. font partie des habitudes naturelles du judo. Le respect des règles et le code moral du judo sont des garanties de respect des gestes barrières dans nos dojos.

Les clubs s'engageront à respecter les directives gouvernementales.

75 % de nos licenciés ont moins de 15 ans, 80% ne font pas de compétition. Le judo a été créé comme moyen d'éducation par Jigoro Kano, Ministre de l'Éducation au Japon, il y a presque 150 ans et nous tenons à reprendre cette mission dès que possible au service de tous.

**SOUS RESERVE DE L'AUTORISATION DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE  
POUVOIR UTILISER LES STRUCTURES COMMUNAUTAIRES – DOJOS !**