

# Pratiquer le Karaté-Do en respectant les mesures anti COVID19: C'est la responsabilité de tous

En ce début de saison 2020-2021 et tant que ces mesures seront nécessaires et/ou obligatoires, le fonctionnement des cours sera le même que celui adopté cet été à savoir :

- Vos horaires ont été resserrés pour avoir :
  - Plus de classes d'élèves, donc plus de séances et moins de monde à la fois dans chaque séance.
  - Une coupure obligatoire de 15 mn séparant les cours pour éviter le croisement d'un trop grand nombre de personnes dans les halls et couloirs.
- Port du masque strictement obligatoire dans les couloirs, halls d'entrée, aux tables d'inscription et dès que l'on quitte le tatami.
- Pas d'utilisation des vestiaires, ni avant ni après les entraînements. On arrive en kimono et on repart en kimono avec **interdiction de se changer dans l'enceinte sportive.**
- Prise de température au scanner frontal à l'entrée de chaque entraînement. Présence refusée si température frontale supérieure à 37,8 °C.
- En cas de besoin d'utilisation des toilettes, lavage des mains au gel hydro alcoolique obligatoire avant et après (Il sera tenu à l'entrée à votre disposition).
- Pour chaque cours, le professeur cochera la présence des élèves sur une liste pré-imprimée.
- Chacun doit avoir sa bouteille d'eau personnelle. Interdiction de boire à une autre bouteille que la sienne ou de boire aux robinets des sanitaires.
- La majorité des exercices se font en distanciation minimum de 3 à 4 mètres (Kihon, Kata, exercices en miroir, travail sur cibles fixes)
- Les cibles sont désinfectées à l'issue de chaque séance
- Le travail à deux est aujourd'hui autorisé dans les sports de combat. Toutefois, pour tous les exercices à 2, nous vous imposerons de choisir un partenaire de travail (Grade, niveau, âge et horaires comparables) susceptible d'être souvent aux mêmes cours que vous et de ne plus en changer durant un trimestre. Après les vacances de Noël, vous serez autorisés à changer et former de nouveaux binômes pour le second trimestre.
- Bien évidemment, si vous ou une personne de votre famille êtes potentiellement atteints par le COVID ou testés positifs, il faut nous en informer et vous abstenir d'entraînements durant la période jugée contagieuse. Nous en informerons les pratiquants qui auront partagé les mêmes cours pour qu'ils puissent se faire tester.

Nous espérons ainsi minimiser les risques tout en vous permettant de poursuivre votre progression en Karaté-Do.

Très cordialement

Les dirigeants et professeurs de Karaté-Do.