

## AVANT LES COURS

- Avant de reprendre le judo à l'ALM Judo, je remplis (ou mes parents) le questionnaire de reprise d'activité qui m'a été envoyé par courrier par le Club. Si je ne l'ai pas reçu, je peux le télécharger sur le site : [www.almjudo.club](http://www.almjudo.club) ou en faire la demande sur [almjudo27@gmail.com](mailto:almjudo27@gmail.com)
  
- Je ne me rends pas au cours de judo si :
  - \*je suis dans un foyer ayant un cas de Covid-19 déclaré depuis moins de 24H,
  - \*je vis avec une personne fragile (maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques, immunodéficience),
  - \*j'ai les symptômes suivants : fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées...
  
- Avant de partir au dojo et avant chaque cours :
  - \*je me suis douché(e) et j'ai les cheveux lavés
  - \*mon judogi ou kimono est lavé après chaque cours
  - \*mes mains sont propres (lavées au savon ou au gel), mes ongles coupés
  - \*je suis allé(e) aux toilettes
  - \*je mets mon judogi ou kimono sous un survêtement, je ne pourrai pas me changer dans les vestiaires
  - \*je prends un sac contenant ma bouteille d'eau, mes zori ou chaussons, un paquet de mouchoirs, le numéro de la personne à contacter en cas de problème
  - \*je mets mon masque pour sortir.

## UNE FOIS AU DOJO

- Si je suis accompagné(e), mes parents restent dehors en respectant 2 mètres d'écart entre chaque personne (des chaises sont à disposition devant le dojo).
  
- J'arrive dans le sas d'entrée où m'attend un accompagnant-club. Il me demande de remplacer mes chaussures de ville par mes zori ou chaussons, je place mes chaussures dans mon sac.
  
- Je lave mes mains avec la solution hydro-alcoolique qui est à ma disposition.
  
- Si nous arrivons à plusieurs, j'attends que l'accompagnant-club nous guide un par un vers l'escalier en respectant un écart de 2 m.
  
- Je monte l'escalier du côté « montée ».

- En haut dans la salle, mon professeur, un assistant-club ou un adulte judoka m'accueille et me demande de retirer mon masque si je le souhaite.
- Je retire mon survêtement que je range dans mon sac et je le dépose dans les casiers.
- Je me nettoie les mains puis les pieds avec la solution hydro-alcoolique qui est à ma disposition. Je tourne mes pieds vers l'extérieur du tatami.
- Je place mes zoori ou chaussons à côté de ma bouteille d'eau sur le bord du tatami.
- Le cours se déroule comme d'habitude, je ne suis pas obligé(e) de porter mon masque.
- Pendant le cours :
  - je tousse et j'éternue à l'intérieur de la veste de mon judogi ou kimono, pas dans mon coude
  - je ne bois pas dans les bouteilles des autres
  - je jette mon mouchoir à la poubelle
  - si je quitte le tatami, je me lave les pieds et les mains et je remets mon masque
- Une fois le cours terminé et le salut effectué, je me relave les mains et les pieds. Mes pieds sont tournés vers l'extérieur.
- Je remets mes zoori ou chaussons et je vais chercher mon sac dans les casiers.
- Je remets mon masque et mon survêtement par-dessus mon judogi ou kimono.
- J'attends que l'assistant-club me dise de quitter la salle. Je ne me précipite pas.
- Je descends l'escalier par la droite du côté « descente ».
- Je fais attention de garder 2 mètres de distance avec le judoka qui se trouve devant moi.
- J'attends sagement mon tour en file indienne pour remettre mes chaussures en bas de l'escalier.
- Quand mon tour arrive, je m'assois sur la chaise et je remets mes chaussures.
- Je retrouve mes parents à la sortie devant le dojo.

## EN ATTENDANT LES PROCHAINES MESURES

- Tous les cours sont raccourcis de 15 mn pour l'aération de la salle et la désinfection du tatami

- Les vestiaires sont ouverts aux cours adultes à partir de 14 ans, le port du masque y est obligatoire sauf dans les douches

Toutes ces mesures ne sont qu'une petite habitude à prendre ;  
en les respectant tous, nous luttons ensemble contre la Covid-19  
tout en continuant d'exercer notre passion judo.

Merci par avance pour vos efforts !

