

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

En ce début de saison 2021-2022, personne ne peut dire avec certitude si la crise sanitaire est derrière nous ou si d'autres surviendront. Tant que des mesures seront nécessaires et/ou obligatoires, le fonctionnement des cours sera adapté comme nous avons déjà pu le faire :

- Vidéos avec programmes techniques par grades
- Cours en Visio-conférences
- Entraînements en plein air avec ou sans contact
- Entraînements en dojo avec ou sans contact
- Horaires resserrés et adaptés au couvre-feu éventuel
- Groupes d'élèves multipliés avec moins d'élèves dans chaque groupe
- 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.

Plus les précautions sanitaires toujours possibles selon obligations et nécessités :

- Port du masque hors du tatami, **en extérieur**, sur le parking, à moins de 50 m des dojos et gymnases **comme en intérieur**, 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 ou égale 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 prendra une photo des présents et cochera la présence des élèves sur la liste des licenciés.
- 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 lorsqu'il est autorisé se fait avec un partenaire préférentiel, sans modification des binômes.
- 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 **éviter les entraînements collectifs durant 10 jours et se faire tester**.

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

**La seule chose dont nous sommes certains : nous ne lâchons pas, gardons le moral et continuons à travailler !**

Très cordialement

Vos dirigeants et professeurs de Karaté-Do.