

## **PLAN FEDERAL DE REPRISE DES ACTIVITES JUDO EN TOUTE SECURITE :**

---

Les orientations du Ministère des sports en matière de reprise de l'activité sportive, issues des recommandations du Haut Conseil de la santé publique, ne permettent pas une reprise des activités de sport de combat, comprenant le judo et ses disciplines associées, avant le 2 juin 2020. Il s'agit cependant, pour chacune des structures affiliées à la FFJDA, de pouvoir se préparer à accueillir les pratiquants et les accompagnants dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire, dès que les pouvoirs publics le permettront.

Dans cette démarche, l'encadrement technique et les services de la fédération ont produit 4 types de protocoles (ci-annexés) d'organisation de l'accueil et des pratiques judo proportionnées aux différents niveaux de contraintes sanitaires qui pourraient être imposés aux clubs de judo, selon les périodes et les territoires. Ces protocoles sont accompagnés de propositions de mesures d'organisation sanitaire de nature à garantir une reprise des activités associatives en toute sécurité.

Des fiches pédagogiques correspondantes à ces protocoles concernant les différents publics de pratiquants vous seront également transmises dans les prochains jours ainsi que des supports « type » de présentation de la démarche fédérale à destination des élus locaux, responsables de dojos. Enfin, des propositions de formats ou d'outils « innovants » d'animation des remises des ceintures de couleur seront également proposés prochainement. Ces éléments d'informations, régulièrement transmis et adaptables aux orientations sanitaires, peuvent venir compléter utilement les informations à transmettre aux pratiquants et leurs accompagnants pour maintenir un lien étroit avec nos publics et assurer une reprise sereine et dynamique.

La Direction Technique Nationale



# PROTOCOLE FFJDA

## POUR DES ACTIVITES JUDO JUJITSU

### EN TOUTE SECURITE

#### Plan de « dé-confinement » progressif des activités Judo Ju-Jitsu au sein des structures affiliées à la FFJDA

### 1. Une démarche de reprise d'activité évolutive

Présentation des différents niveaux de protocoles fédéraux permettant une pratique des activités Judo Ju-Jitsu, au sein des structures affiliées à la fédération, modulable selon chaque type de recommandation sanitaire et adaptée au plan national de prévention et de lutte contre la pandémie.

### 2. Détail des protocoles de reprise d'activité.

#### 2.1. Protocole de Très Haute Vigilance – Niveau 4

Protocole de reprise d'activité tenant compte de la stricte distanciation sociale, du port du masque, et des gestes barrières. Ce protocole permet la réalisation de nombreux exercices et mises en situation, par des adaptations pédagogiques spécifiques, et particulièrement le Tendoku-Renshu (travail seul).

#### 2.2. Protocole de Vigilance Élevée – Niveau 3

Protocole adapté à une pratique en binôme, limitant le nombre de contacts, avec port du masque et respect des gestes barrières. Ce protocole permet la mise en œuvre de la majorité des exercices pédagogiques, avec une vigilance particulière au respect des espaces et à la limitation des échanges de groupe.

#### 2.3. Protocole de Vigilance Modérée – Niveau 2

Protocole adapté à une pratique traditionnelle, limitant le nombre de contacts, avec port du masque et respect des gestes barrières. Une vigilance particulière est apportée aux règles d'hygiène respiratoires.

#### 2.4. Protocole de Vigilance Préventive – Niveau 1

Protocole adaptée à une pratique traditionnelle par le biais de mises en œuvre pédagogiques permettant le respect strict des gestes barrières.

### 6 – Protocole de mesures sanitaires s'imposant à l'enseignant et aux bénévoles de l'association sportive.

Préconisations concernant l'hygiène individuelle des acteurs de l'association, le niveau de propreté et d'asepsie adapté des lieux et matériels de pratique, les processus de circulation, les espaces et zones d'activité identifiés.

### 7 – Protocole de dispositif sanitaire de désinfection du Dojo.

Préconisations concernant les mesures et fréquences de nettoyage et désinfection des dojos, des aires de pratique et du matériel pédagogique.

# UNE REPRISE D'ACTIVITE MODULABLE DANS LE TEMPS

La FFJDA a défini 4 protocoles de reprise progressive d'activité, répondant à 4 hypothèses de contraintes de sécurité sanitaire imposées par le gouvernement ou correspondante au plan national de prévention et de lutte contre la pandémie. La mobilisation de chaque protocole dépendra des indicateurs sanitaires du moment, des directives de l'Etat, et sera communiqué, en temps réel, à chaque structure affiliée.

## PROTOCOLE DE TRES HAUTE VIGILANCE

Il répond à un très haut niveau de vigilance



Niveau 4 de vigilance

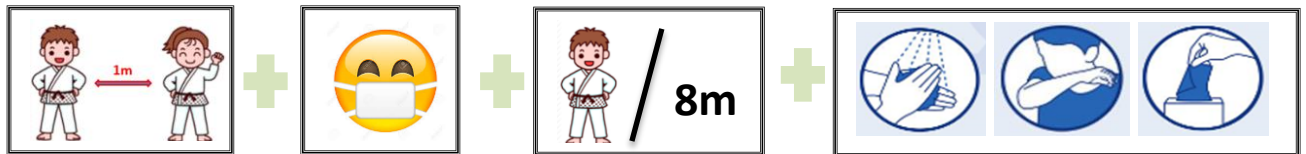
**Echéancier** : aussi longtemps qu'il est interdit de se toucher et que le port du masque est obligatoire

### Conditions sanitaires

- Distance de sécurité sanitaire
- Limitation du nombre de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

### Préconisations pédagogiques générales

- Tendoku-renshu (travail seul) ou avec matériel pédagogique (mannequin)
- Habilités Motrices et Techniques Fondamentales Tashi-Waza et Ne-Waza
- Apprentissage des Ukemi (chute)
- Postures, Déplacements, Coordination, Mobilité



## PROTOCOLE DE VIGILANCE ELEVEE

Il répond à un niveau de vigilance élevé mais permet une pratique à 2, à condition de garder le même partenaire tout au long de la séance



Niveau 3 de vigilance

**Echéancier** : entre en vigueur dès que nous serons autorisés à nous toucher, mais que nous devons limiter le nombre de contacts

### Conditions sanitaires

- Distance de sécurité sanitaire **mais autorisant une pratique en binôme**
- Limitation du nombre de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

### Préconisations pédagogiques générales

- Tendoku-renshu et Geiko (exercices conventionnels) de coopération
- Habilités Motrices et Techniques Fondamentales en Tachi-Waza
- Apprentissage des Ukemi (chute)
- Postures, Déplacements, Coordination, Mobilité



## PROTOCOLE DE VIGILANCE MODEREE



Niveau 2 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance modéré mais impose toujours le port obligatoire du masque.

**Echéancier** : dès que la règle de distanciation sociale est levée, mais que le port du masque reste obligatoire.

### Conditions sanitaires

- ~~Distance de sécurité sanitaire~~
- ~~Limitation du nombre de pratiquants~~
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

### Préconisations pédagogiques générales

- Geiko de coopération et d'opposition en Tashi-Waza privilégiés
- Toute application pédagogique adaptée au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.



## PROTOCOLE DE VIGILANCE PREVENTIVE



Niveau 1 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance commun à tout citoyen

**Echéancier** : dès que la règle d'hygiène respiratoire est levée (fin du port du masque).

### Conditions sanitaires

- ~~Distance de sécurité sanitaire~~
- ~~Limitation du nombre de pratiquants~~
- Gestes barrières Covid-19
- ~~Port du masque~~

### Préconisations pédagogiques générales

- Aucune restriction pédagogique tant que les situations proposées permettent le respect des gestes barrières.

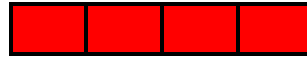


## PROTOCOLE DE VIGILANCE CONFORME A NOTRE PRATIQUE

Il correspond aux règles d'hygiène habituelles demandées à tout judoka, s'inscrivant dans le **RESPECT** d'autrui, l'une des 8 valeurs de notre code moral.



# PROTOCOLE DE TRES HAUTE VIGILANCE



Niveau 4

Il répond à un très haut niveau de vigilance

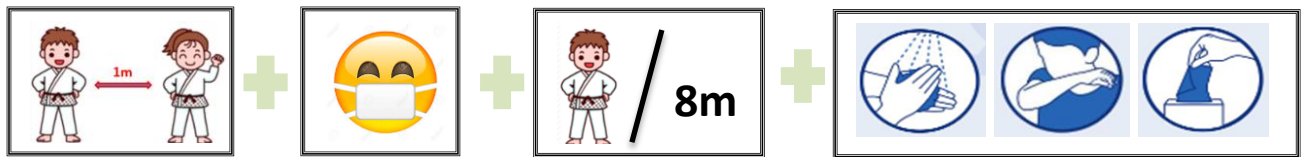
**Échéancier** : aussi longtemps qu'il est interdit de se toucher et que le port du masque est obligatoire

## Conditions sanitaires

- Distance de sécurité sanitaire
- Limitation du nombre de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

## Préconisations pédagogiques générales

- Tendoku-renshu (travail seul) ou avec matériel pédagogique (mannequin)
- Habilités Motrices et Techniques Fondamentales Tashi-Waza et Ne-Waza
- Apprentissage des Ukemi (chute)
- Postures, Déplacements, Coordination, Mobilité





## Les incontournables du bon fonctionnement du protocole

- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
  - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
  - 45' de séance
  - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
  - +15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- Le pratiquant garde son masque depuis l'accueil jusqu'à la sortie du dojo
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

## Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

### Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)

-  Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité
-  Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

#### Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo et éviter les phases d'habillage et de rhabillage dans le vestiaire.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.
- Mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

#### **Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo**

Dans les dojos implantés dans les gymnases multisports, l'entrée des pratiquants se fera par les issues de secours de manière à leur éviter d'utiliser les sas d'entrée communs à toutes les disciplines

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque et des gants jetables
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 1m minimum des suivants
- Contrôle de la température à l'aide d'un thermomètre frontal
- Questionnement sanitaire
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- Vérifier le port du masque
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans le Dojo.

#### **Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance**

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans la salle de pratique
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- Des délimitations d'emplacement respectant les règles de distances sécuritaires sont déposées dans la salle de pratique, afin que chaque pratiquant sache où il doit se changer.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.

- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant l'invite à se rendre à son emplacement sur le tatami.

### **Mise en place des mesures sanitaires durant la séance**

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (le tatami est segmenté en zones de 8m<sup>2</sup>)
- L'enseignant attribue une aire par pratiquant
- Le pratiquant se lève, salue le tatami et se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance. L'enseignant a pris soin en amont de lui mettre à disposition le matériel pédagogique utile à sa séance.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires. Il pourra puiser dans le catalogue des séances pédagogiques adaptées Covid-19, construit par la fédération.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire puis l'enseignant libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tapis (celui où ils ont laissé leurs affaires avant de démarrer la séance).
- Il salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

### **Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du dojo**

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa gourde dans son sac.
- Il revêt son survêtement au-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre ses parents
- Il remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » dans son sac
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydro-alcoolique.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant

### **Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile**

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori »
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)



# PROTOCOLE DE VIGILANCE ELEVÉE



Niveau 3 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance élevé mais permet une pratique à 2, à condition de garder le même partenaire tout au long de la séance

**Échéancier** : entre en vigueur dès qu'on est autorisé à se toucher, mais qu'on doit limiter le nombre de contacts

## Conditions sanitaires

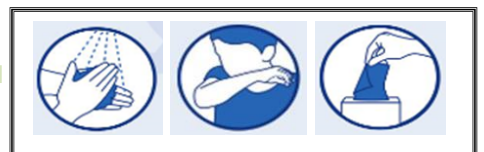
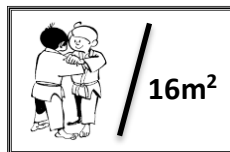
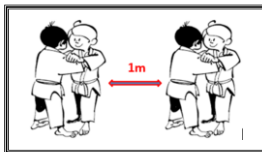
- Distance de sécurité sanitaire

### mais autorisant une pratique en binôme

- Limitation du nombre de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

## Préconisations pédagogiques générales

- Tendoku-renshu et Geiko (exercices conventionnels) de coopération
- Habiletés Motrices et Techniques Fondamentales en Tachi-Waza
- Apprentissage des Ukemi (chute)
- Postures, Déplacements, Coordination, Mobilité



## Les incontournables du bon fonctionnement du protocole



- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole
- Le pratiquant reste avec le même partenaire tout au long de la séance
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, Il faut compter :
  - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
  - 45' de séance
  - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
  - +15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- Le pratiquant garde son masque depuis l'accueil jusqu'à la sortie du dojo
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

## Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

### Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général



- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)
-  Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise
-  Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

#### Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance
- Mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

### **Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo**

Dans les dojos implantés dans les gymnases multisports, l'entrée des pratiquants se fera par les issues de secours de manière à leur éviter d'utiliser les sas d'entrée communs à toutes les disciplines

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque et des gants jetables
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnant soient à 1m minimum des suivants
- Contrôle de la température à l'aide d'un thermomètre frontal
- Questionnement sanitaire
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- Vérifier le port du masque. Donner le masque chirurgical fourni par la FFJDA lors du premier accueil au dojo.
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à passer dans le Dojo

### **Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance**

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans la salle de pratique
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.

- Des délimitations d'emplacement respectant les règles de distances sécuritaires sont déposées dans la salle de pratique, afin que chaque pratiquant sache où il doit se changer.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant l'invite à se rendre à son emplacement sur le tatami.

### **Mise en place des mesures sanitaires durant la séance**

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (le tatami est segmenté en zones de 16m<sup>2</sup>) qu'ils partagent avec leur binôme de séance (c'est le même partenaire tout au long de la séance)
- L'enseignant attribue une aire par binôme
- Le pratiquant se lève, salue le tatami et se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance. L'enseignant a pris soin en amont de lui mettre à disposition le matériel pédagogique.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires. Il pourra puiser dans le catalogue des séances pédagogiques adaptées Covid-19, construit par la fédération.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire puis l'enseignant libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tapis (celui où ils ont laissé leurs affaires avant de démarrer la séance).
- Il salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

### **Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du dojo**

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa gourde dans son sac.
- Il revêt son survêtement au-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre ses parents
- Il remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » dans son sac
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydro-alcoolique.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant

### **Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile**

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori »
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)



# PROTOCOLE DE VIGILANCE MODEREE



Niveau 2 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance modéré mais impose toujours le port obligatoire du masque.

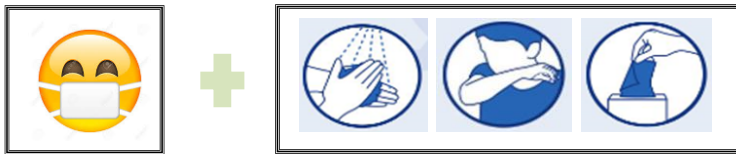
**Echéancier :** dès que la règle de distanciation sociale est levée, mais que le port du masque reste obligatoire.

## Conditions sanitaires

- Distance de ~~sécurité~~ ~~sanitaire~~
- Limitation du ~~nombre~~ ~~de pratiquants~~
- Gestes barrières Covid-19
- Port du masque

## Préconisations pédagogiques générales

- Geiko de coopération et d'opposition en Tashi-Waza privilégiés
- Toute application pédagogique adaptée au respect de l'hygiène respiratoire et des gestes barrières.



## Les incontournables du bon fonctionnement du protocole



Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole

- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
  - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
  - 45' de séance
  - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
  - +15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- Le pratiquant garde son masque depuis l'accueil jusqu'à la sortie du dojo
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

## Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

### Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général

- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)
-  Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité
-  Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

#### Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance
- Mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).

#### **Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo**

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club, portant un masque et des gants jetables
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- Vérifier le port du masque. Donner le masque chirurgical fourni par la FFJDA lors du premier accueil au dojo.
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à passer dans le Dojo

#### **Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance**

- L'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à pénétrer dans la salle de pratique
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, ...). Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur, se lève, salut le tatami et rejoint l'emplacement pour le salut commun de démarrage. Le salut se fait en ligne.

### **Mise en place des mesures sanitaires durant la séance**

- Le salut commun de démarrage de la séance se fera en ligne comme traditionnellement.
- La séance se déroule de manière classique mais les pratiquants gardent le masque sur le visage tout au long de la séance.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en ligne puis l'enseignant libère les pratiquants.
- Chacun salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

### **Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du dojo**

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », met son kit sanitaire et sa gourde dans son sac.
- Il revêt son survêtement au-dessus de son judogi et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre ses parents
- Il remet ses chaussures laissées à l'accueil et dépose ses « zoori » dans son sac
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydro-alcoolique.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant

### **Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile**

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori »
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)



# PROTOCOLE DE VIGILANCE PREVENTIVE



Niveau 1 de vigilance

Il répond à un niveau de vigilance commun à tout citoyen

**Echéancier :** dès que la règle d'hygiène respiratoire est levée (fin du port du masque).

## Conditions sanitaires

- Distance de ~~proximité~~ **proximité** sanitaire
- Limitation du ~~nombre~~ **nombre** de pratiquants
- Gestes barrières Covid-19
- Port du ~~masque~~ **masque**

## Préconisations pédagogiques générales

- Aucune restriction pédagogique tant que les situations proposées permettent le respect des gestes barrières.





## Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole

- Les consignes sanitaires énumérées dans le protocole prévalent tant pour le pratiquant que pour l'enseignant et le bénévole
- Le respect des horaires. Pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
  - 5 à 10' de la zone d'accueil jusqu'au démarrage de la séance
  - 45' de séance
  - 5 à 10' de la fin de séance à la sortie du dojo
  - +15' supplémentaire de battement entre les séances pour éviter aux différents groupes de se croiser.
- L'accompagnant doit arriver au dojo 5 minutes avant la fin de la séance et attendre à l'entrée en prenant soin des distances de sécurité avec les autres accompagnants.

## Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo

### Préconisations communes

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)
-  Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité
-  Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

### Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que sa tenue de pratique ait bien été lavée (judogi, ...)
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer sa tenue de pratique, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance

### **Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil du dojo**

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du dojo, tenu par une personne désignée par le club
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydro-alcoolique positionné à l'accueil
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu à l'accueil
- L'accompagnant quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à passer dans le Dojo. Il peut être autorisé par l'enseignant à rester dans la salle de pratique.

### **Mise en place des mesures sanitaires depuis le passage à l'accueil au démarrage de la séance**

- Le pratiquant se rend au vestiaire pour se changer. Il met son judogi et plie ses autres affaires pour les mettre dans son sac.
- Il sort du vestiaire avec son sac, met ses « zoori » pour se rendre dans la salle de pratique.
- Il pose ses « zoori » au bord du tatami, sort sa gourde, son paquet de mouchoirs et son gel hydro-alcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone,...).
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique.
- Il se retourne vers l'intérieur, se lève, salue le tatami et rejoint l'emplacement pour le salut commun de démarrage. Le salut se fait en ligne.

### **Mise en place des mesures sanitaires durant la séance**

- Le salut commun de démarrage de la séance se fera en ligne comme traditionnellement.
- La séance se déroule de manière classique
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en ligne puis l'enseignant libère les pratiquants.
- Chacun salue le tatami puis s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur.

### **Mise en place des mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du dojo**

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydro-alcoolique, chausse ses « zoori », prend son kit sanitaire et sa gourde et rejoint le vestiaire pour prendre une douche et se rhabiller.
- Il rejoint ensuite l'accueil où il remet ses chaussures et dépose ses « zoori » dans son sac
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydro-alcoolique.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnant

### **Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile**

- Il devra mettre sa tenue de pratique (judogi) au lave-linge
- Désinfecter ses « zoori »
- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)



# PROTCOLE FFJDA

## POUR DES ACTIVITES JUDO JUJITSU EN TOUTE SECURITE

### Les mesures sanitaires s'imposant à l'enseignant et aux bénévoles de l'association sportive.

Ces mesures ont pour objet de protéger tant les pratiquants que l'ensemble des acteurs du club : les enseignants, les dirigeants, les bénévoles impliqués.


#### Leur hygiène individuelle

- Prendre une douche avant de venir au dojo
- Prendre un judogi propre à chaque fois qu'il se rend au dojo
- Se laver les mains à l'entrée du dojo avec du gel hydroalcoolique
- Poser ses chaussures à l'entrée du dojo et chausser ses « zori » qu'il portera pour chaque déplacement en-dehors du tatami
- Se rendre à son espace personnel pour habillage/deshabillage
- Se masser les pieds avec du gel hydroalcoolique avant chaque entrée ou sortie du tatami
- Porter son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque)

#### La propreté et l'asepsie des lieux de pratique et du matériel pédagogique

- S'assurer que le nettoyage/désinfection du tatami ait été réalisé avant et après chacune des séances, ainsi que la ventilation (compter 30' dont 15' nettoyage et 15' séchage)
- S'assurer que le nettoyage/désinfection du matériel pédagogique utilisé par les pratiquants ait été réalisé avant et après chacune des séances

#### La gestion de la circulation du pratiquant depuis son entrée dans le dojo jusqu'à sa sortie

- Marquage du parcours de circulation organisé dans le dojo (marquage au sol, ruban de signalisation, bâches nettoyables, ...).
-  Les plans de circulation tiendront compte de la configuration du dojo mais devront garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.

#### La mise en place des espaces personnels des pratiquants dans le dojo

- Marquage des zones dévolues aux pratiquants pour le déshabillage et le rhabillage (ruban adhésif, bâches nettoyables, ...). 1m de distanciation doit être respecté entre chaque zone.

#### La mise en place des zones d'activité (aires d'évolution) sur le tatami

- Marquage des zones dévolues aux pratiquants pour la séance (ruban adhésif, bâches nettoyables, ...).





# PROTCOLE FFJDA

## POUR DES ACTIVITES JUDO JUJITSU

### EN TOUTE SECURITE

#### Dispositif sanitaire de désinfection (asepsie) du dojo

##### Composition des Kits de nettoyage (non exhaustif)

- Lingettes désinfectantes
- Bombes aérosol désinfectantes
- Pulvérisateurs de produit désinfectant recommandé par la FFJDA
- Bidons produit désinfectant recommandé par la FFJDA
- Papier et chiffons de nettoyage
- Seaux pour nettoyage
- Gants jetables type latex ou nitrile

##### Fréquences de nettoyage

Le nettoyage des communs est déterminé dans le cadre d'une convention entre l'utilisateur des locaux (association sportive) et le propriétaire des locaux (municipalité, ...)

Type de nettoyage	Type de produit	Zones concernées	Fréquences
Désinfection sol et douche	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	2 fois par semaine selon la zone
Désinfection des points de contact (ex : poignée)	Produit virucide (qui « tue » le virus)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun	2 à 3 fois par jour selon la zone
Nettoyage habituel	Produit classique de nettoyage (ex : anti-tartre, anti-calcaire, désinfectant toilettes et robinetterie)	Douches, vestiaires, sanitaires, espaces commun, zone de rangement du matériel pédagogique	1 fois par jour
Tatami et Matériel pédagogique	Produit recommandé par la FFJDA	Tatami	Avant et après chaque séance



# PROCOLES FFJDA

Pour une pratique en toute sécurité



## LA GESTION SANITAIRE PAR L'ENSEIGNANT<sup>(1)</sup>

Présentation du protocole enseignant dans un contexte de déconfinement (Période transitoire)

*(1): L'enseignant travaille avec l'encadrement COVID-19 du club*





# Sommaire

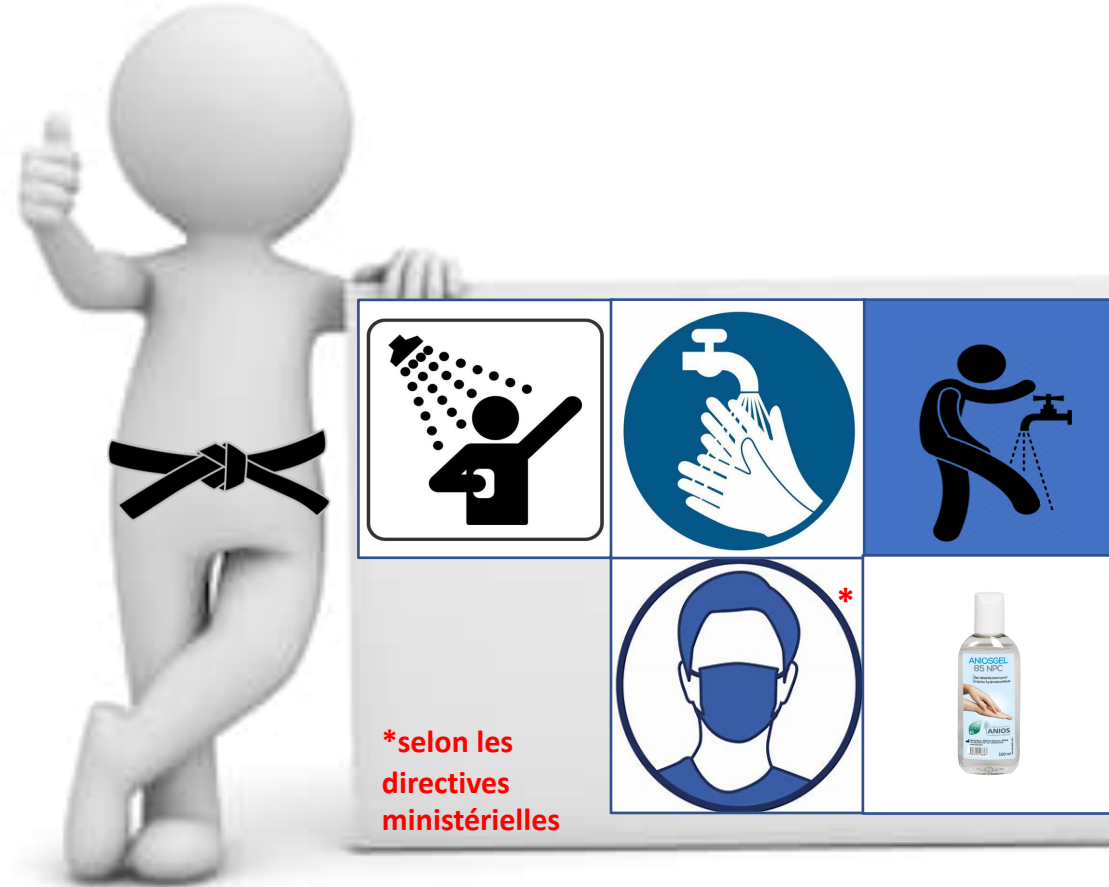
- La gestion de l'hygiène individuelle par l'enseignant et par l'encadrement club COVID-19
- La gestion de l'hygiène des lieux de pratique avant et après chaque séance
- La gestion de l'accueil du pratiquant avant de rentrer dans le Dojo
- La gestion de l'avant et de l'après séance
- La gestion de la sortie du pratiquant
- Le plan de circulation Dojo
- Les consignes relatives au port du masque\*



\*selon les directives ministérielles



# La gestion de l'hygiène individuelle par l'enseignant et par l'encadrement club COVID-19





# La gestion de l'hygiène des lieux de pratique avant et après chaque séance

en lien avec l'encadrement COVID-19 club

Durée: 15 min



Nettoyage du Tatami et du  
matériel pédagogique

Avec produit préconisé à la désinfection  
(prévoir ses gants)



Ventilation de la salle

Pendant 15 min





# La gestion de l'accueil du pratiquant avant de rentrer dans le Dojo

en lien avec l'encadrement COVID-19 club

- Vérifier si le pratiquant mineur a été accompagné par une **seule** personne Majeure
- Vérifier si le pratiquant a des vêtements de protection couvrant son Judogi et un masque\* sur son visage selon les directives ministérielles
- Vérifier si le pratiquant a noté les coordonnées de l'accompagnant en cas d'urgence
- Vérifier si le pratiquant a son sac de sport avec sa bouteille, sa lotion, ses mouchoirs et ses zooris
- Vérifier si le pratiquant a chaussé ses zooris pour pénétrer dans la salle de pratique pour rejoindre son espace personnel



\*selon les directives ministérielles

# La gestion de l'avant et de l'après séance



- Délimiter **les espaces personnels** des pratiquants en respectant des intervalles de 1m (Ruban adhésif, tapis de gym ou autres supports nettoyables) pour que les pratiquants puissent déposer leur sac et procéder au protocole d'hygiène
- Vérifier que le pratiquant ait enlevé son sweat et son pantalon de Jogging avant la séance, et les ait pliés et rangés dans son sac.
- Vérifier que le pratiquant ait massé ses pieds et ses mains avec sa lotion hydro-alcoolique en début et en fin de séance.
- Vérifier que le pratiquant ait revêtu son sweat et son pantalon de jogging par-dessus son judogi en fin de séance.





# La gestion de la sortie du pratiquant

en lien avec l'encadrement COVID-19 club

- Vérifier si l'accompagnant (personne majeure) est arrivé
- Vérifier si le pratiquant a des vêtements de protection couvrant son Judogi avant de repartir
- Vérifier si le pratiquant a mis ses chaussures pour partir
- Vérifier si le pratiquant porte son masque\* en partant
- Vérifier si le pratiquant a son sac de sport comportant sa bouteille, sa lotion hydro-alcoolique, ses mouchoirs et ses zooris



\*selon les directives ministérielles





# Plan de circulation dans le Dojo

Chaque salle de pratique devra faire l'objet d'une étude préalable avec le Service des sports, concernant la mise en place d'un protocole, adaptable aux contraintes de circulation et à l'espace d'accueil disponible.

Prévoir :

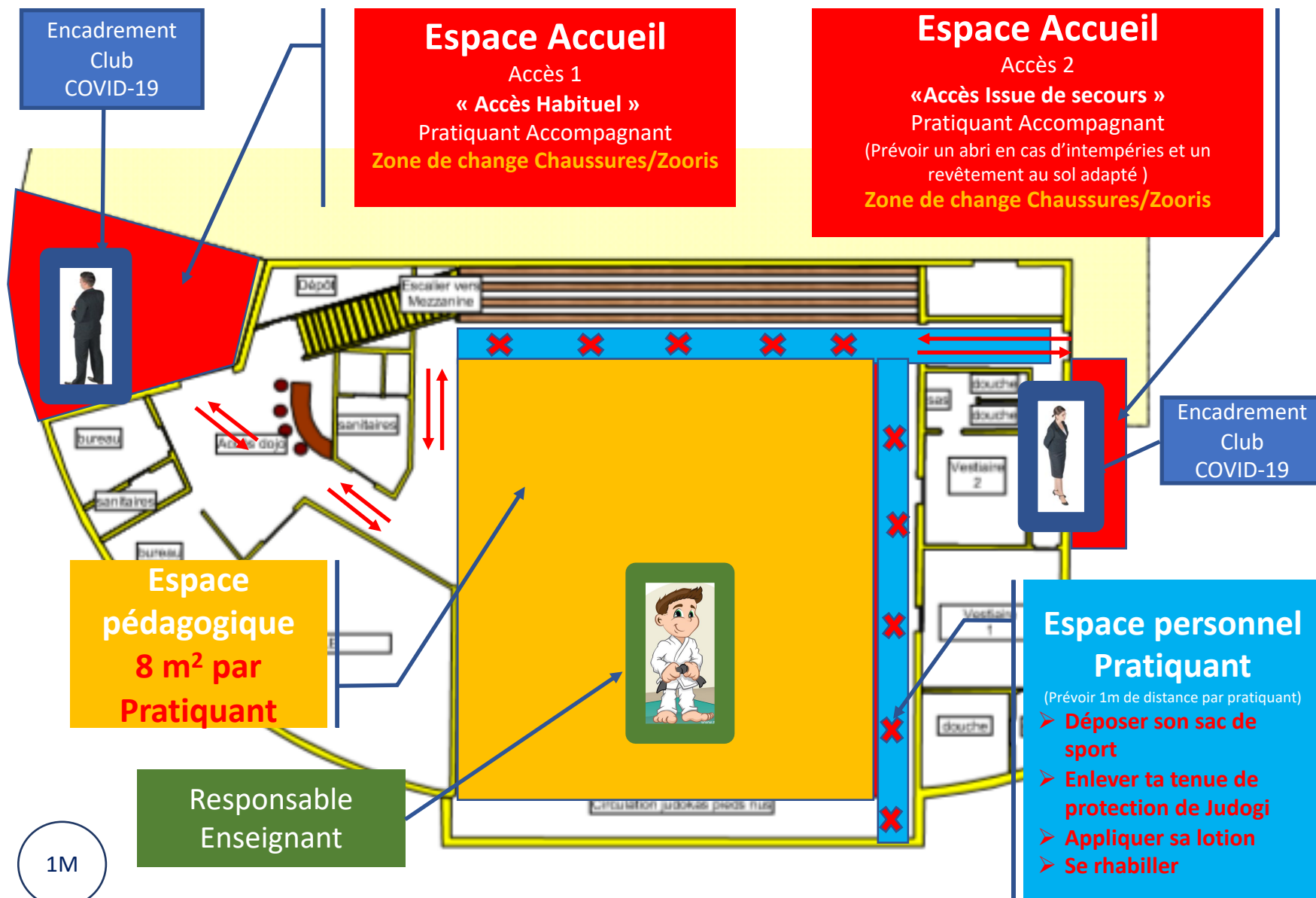
- Un encadrement Club COVID-19** (Masque obligatoire)

Fonction: il assure un contrôle des accès et des sorties des pratiquants

- Un enseignant** (Masque obligatoire)

Fonction: il assure un service d'hygiène<sup>(1)</sup>, la gestion des espaces personnels et la conduite de la séance.

*(1) Le service d'hygiène peut être renforcé avec des bénévoles*



# Consignes relatives au port du masque\*



**BIEN PORTER SON SUPER POUVOIR**

- 1** Lavez-vous les mains avant de le mettre.
- 2** Prenez le bord rigide par le haut.
- 3** Placez le masque sur le visage et attachez-le :
  - soit par les élastiques derrière les oreilles,
  - soit par les lacets derrière la tête et la nuque.
- 4** Abaissez le bas du masque sous le menton.
- 5** Moulez le renfort rigide du haut du masque sur le nez.

**changez le masque dès qu'il est mouillé**

- Jetez-le à la poubelle de préférence dans un sac plastique.
- Puis lavez-vous les mains.

