



# Reprise des entraînements en club

## Rentrée septembre 2020

Mis à jour le 29/08/2020.

### 1. Protocole de reprise :

Reprise de toutes les activités (cours, stages, actions de promotion et de découverte) dans le respect des mesures sanitaires :

- Rappel : La pratique des sports de combat est autorisée depuis la fin de l'état d'urgence sanitaire le 11 juillet 2020.
- Le protocole de reprise doit permettre une reprise encadrée et sécurisée du Laï-muoi dans les clubs affiliés à la Fédération de Laï-muoi.
- Il a vocation à être remis à jour en fonction de l'évolution des conditions sanitaires et des obligations imposées par l'état.

### 2. Conditions de reprise :



**OBLIGATION DE RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES ET LE PORT DU MASQUE POUR TOUTE PERSONNE.**

(En dehors de la situation de pratique physique)



**RESPECTER LES CONSIGNES PRATIQUANT - ENSEIGNANT – DIRIGEANT.**



**RESPECTER LES HORAIRES POUR UNE BONNE GESTION DES FLUX.**

*Éviter de faire des attroupements.*



**TENIR UN REGISTRE DE PRÉSENCE.**

*Un cahier de présence sera mis à la disposition des services sanitaires en cas de demande à visée épidémiologique.*



### 3. Organisation spécifique :



**AFFICHAGE DES CONSIGNES ET DES INFORMATIONS GOUVERNEMENTALES.**



**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE.**

*Obligatoire pour toute personne en dehors de la situation de pratique (dès la sortie des tapis)*



**MISE EN PLACE DE SENS DE CIRCULATION ET DE ZONE D'ENTRAÎNEMENT.**



**UTILISATION DES VESTIAIRES (Accord donné par le responsable des installations).**

*Distanciation d'un mètre entre chaque individu.*

*Port du masque obligatoire en dehors des douches.*

*Nettoyage et aération réguliers des locaux.*



**Pratique pieds nus déconseillée.**

*L'utilisation des chaussures spécifiques et de chaussettes est vivement conseillée pour limiter la transpiration des pieds sur les surfaces.*

*Sinon le lavage des pieds avec du gel hydroalcoolique est obligatoire à chaque entrée et sortie de la salle.*



**AÉRATION RÉGULIÈRE DES LOCAUX.**



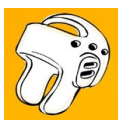
**VEILLER À MAINTENIR LES LOCAUX PROPRES**

*Utiliser les poubelles mise à disposition.*



**NETTOYER ET DÉSINFECTER LES SURFACES FRÉQUEMMENT TOUCHÉES.**

*Le nettoyage doit se faire entre chaque séance d'entraînement.*



**UTILISATION DU MATÉRIEL COLLECTIF POSSIBLE AVEC DÉSINFECTION AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION.**



# Consignes dirigeant pour la rentrée de Septembre 2020

*Mise à jour le 29/08/2020.*

## **1. Les règles générales :**

- **Respecter les gestes barrières.**
- **Respecter les distances physiques.**
- **Porter un masque au club.**  
*Port du masque obligatoire.*

## **2. Organiser la reprise :**

- **S'informer des dispositions locales.**  
*Mise à disposition des salles et créneaux d'entraînement.*
- **Informerses licenciés des consignes fédérales et gouvernementales.**  
*Afficher et/ou transmettre par mail les consignes fédérales et gouvernementales.*
- **Nommer une personne en charge de l'accueil des pratiquants et de l'application des gestes barrières.**
- **Archiver les listes de présence.**

## **3. Assurer les mesures sanitaires :**

- **Prévoir du gel hydro-alcoolique pour les pratiquants et le Staff.**  
*Lavage des mains avant et après la séance au minimum.*
- **Prévoir des masques pour le Staff.**
- **Prévoir des lingettes désinfectantes pour le Staff, et prévoir des poubelles à mettre à disposition.**



# Consignes enseignant pour la rentrée de Septembre 2020

*Mise à jour le 29/08/2020.*

## **1. Les règles générales :**

- **Respecter les gestes barrières.**  
*Lavage des mains avant et après la séance au minimum.*
- **Respecter les distances physiques.**
- **Port obligatoire d'un masque au club.**
- **Remplir le listing de présence.**  
*Les listing seront mis à disposition des services sanitaires en cas de demande à visée épidémiologique.*

## **2. Préparer les séances :**

- **Adapter les horaires.**  
*Gérer les flux pour éviter les attroupements.*
- **Adapter les exercices**  
*en fonction des différentes étapes de reprise.*
- **Créer des listes de présence**  
*avec les noms, prénoms, coordonnées des participants présents.*

## **3. Gestion du lieu d'entraînement :**

- **Marquage pour délimiter les espaces.**  
*Prévoir des sens de circulation (entrée, sortie, circuit d'exercices).*
- **Aérer régulièrement les locaux.**
- **Hygiène :**
  - **Désinfecter les surfaces touchées** avant et après chaque utilisation.
  - **Laver sa tenue et son équipement** après les séances quotidiennes.



# Consignes pratiquants pour la rentrée de Septembre 2020

*Mise à jour le 29/08/2020.*

## 1. Les règles générales :

- **Gestes barrières et port du masque obligatoires** en dehors des temps de pratique.
- **Respecter les distances physiques.**
- **Respecter les horaires d'arrivée et de départ.**

## 2. Mon équipement :

*Tous les équipements (kimonos, chaussures, chaussettes, serviette, gourde, protections et matériel) seront nettoyés obligatoirement après chaque entraînement.*

- **Venir si possible en kimono et/ou tenue de sport, et les laver après l'entraînement.**
- **Pratique « pieds nus » déconseillée.**  
*Prévoir des chaussures spécifiques autres que celles utilisées pour venir au club (chaussons de gym), ou bien se désinfecter les pieds en rentrant et en sortant de la salle.*
- **Prévoir ses affaires personnelles**  
*(gourdes, serviette, gel hydro-alcoolique).*
- **Utiliser de préférence son matériel et éviter de le prêter.**

## 3. Lors de l'entraînement :

- **Faire le salut pour dire bonjour.**  
*Ne vous serrer pas la main, arrêter les embrassades.*
- **Respecter les sens de circulation, les marquages et les zones interdites.**
- **Respecter les consignes de l'enseignant.**