

# JUDO / SELF DEFENSE

Saison 2020-2021

Horaires et protocole de reprise à la MJC GERSTHEIM

version du 15/09/2020 : mise à jour des catégories pour le mardi 17h30



# Reprise des cours

- Vendredi 11 septembre pour le judo et la self défense
- Samedi 19 septembre pour les baby judo



# Horaires par année de naissance

Accueil  
Fermeture portes  
Début cours  
Fin du cours

Mardi			Vendredi				Samedi	
Judo	Judo	Self Defense	Judo	Judo	Judo	Self Defense	Baby Judo	Baby Judo
17 h 15	18 h 45	18 h 45	17 h 15	18 h 15	19 h 15	20 h 15	9 h 45	10 h 15
17 h 25	18 h 55	18 h 55	17 h 25	18 h 25	19 h 25	20 h 25	9 h 55	10 h 25
17 h 30	19 h 00	19 h 00	17 h 30	18 h 30	19 h 30	20 h 30	10 h 00	10 h 30
19 h 00	21 h 00	21 h 00	18 h 30	19 h 30	20 h 30	22 h 00	10 h 30	11 h 15

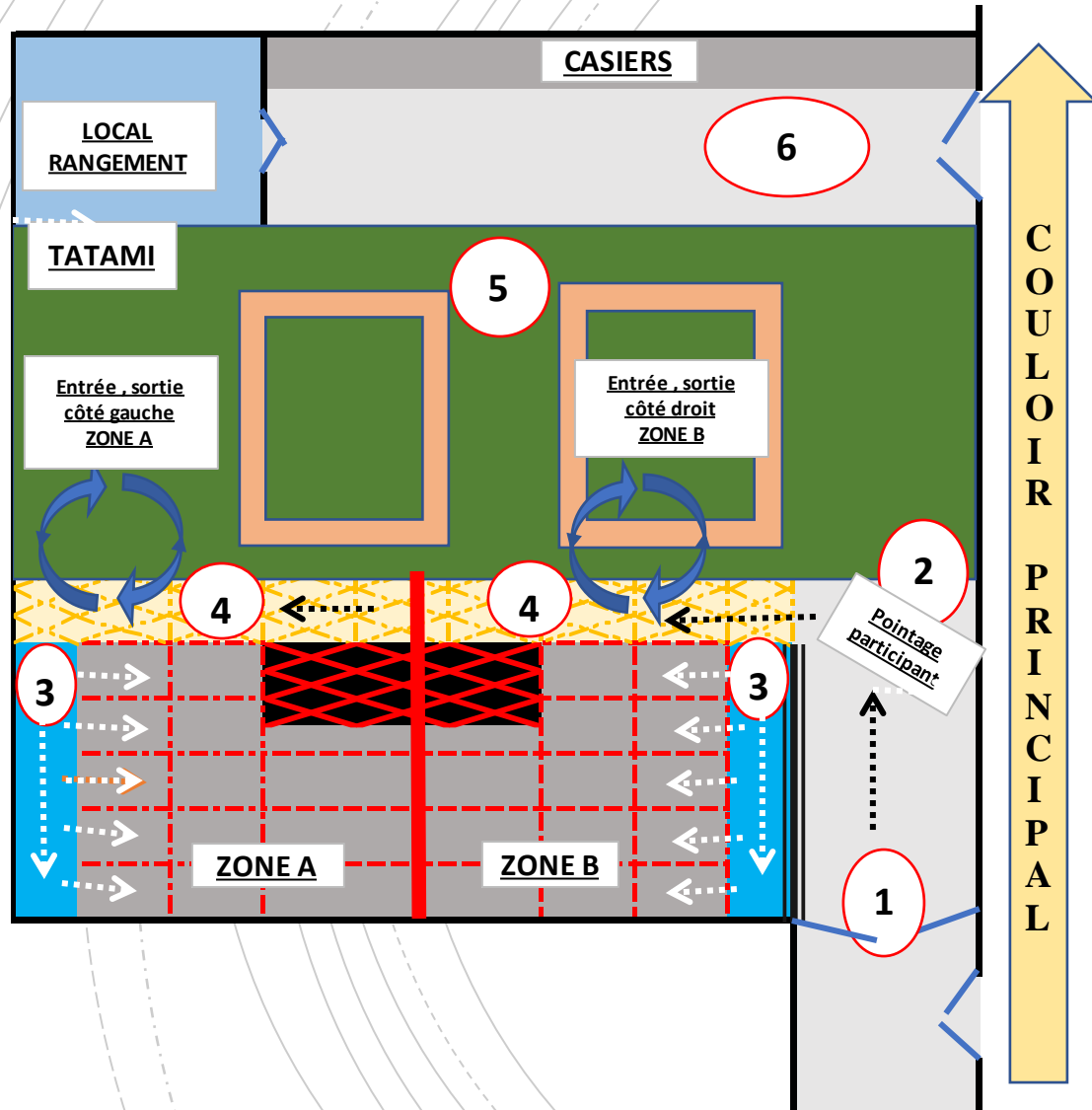
Catégorie Année Naissance

Hors catégorie	2017							■	
Baby	2016							■	
Poussinets	2015								■
Mini poussins	2014 et 2013			■					
Poussins	2012				■				
Poussins	2011	⚠	préparation		■				
Benjamins	2010 et 2009		compétitions			■			
Minimes	2008 et 2007		s'inscrire			■			
Cadets	2006, 2005 et 2004		auprès de	■	■	■	■		
Juniors	2003, 2002, 2001		l'entraîneur	■	■	■	■		
Seniors	2000 et avant			■	■	■	■		

À partir de 2011, et sur accord de l'entraîneur



# Consignes de circulation



## Sens de circulation

1. Accueil des Judokas accompagné d'une personne majeure (masque pour les adultes et enfants à partir de 11 ans). Changement de chaussures, Vérification du contenu du sac suivant le protocole de la FFJDA
2. Pointage des participants
3. Accès par les escaliers des zones de préparation (interdiction de couper par les bancs)
4. Désinfection des pieds et des mains avant accès au TATAMI
5. Zone d'activité sans masque pour les pratiquants
6. Zone accès encadrant et éducateur



# Déroulement d'une séance

## Zone 1

- J'arrive avec mon pantalon de JUDOGI recouvert complètement par un autre vêtement, ma veste et ma ceinture sont dans mon sac.
- Si j'ai 11 ans ou plus je porte un masque.
- Je peux être accompagné par un adulte si je le souhaite, à condition qu'il porte également un masque.
- J'enlève mes chaussures et je mets mes Zooris ou Claquettes.
- Je fais vérifier mon sac de sport par l'encadrant , il doit contenir :
  - >>> un gel hydro-alcoolique identifié à mon nom .
  - >>> une boisson.
  - >>> des mouchoirs à usage unique.
  - >>> ma veste de JUDOGI et ma ceinture .
  - >>> le n° de tel. d'un contact en cas d'urgence .
- Je me rends en Zone 2 après avoir reçu l'autorisation de l'encadrant ( la vérification est terminée et conforme )

Dans le cas contraire, la séance de judo me sera interdite, je rentre chez moi .

## Zone 2

- Je vais enregistrer ma présence ( PASSAGE OBLIGATOIRE )
- J'écoute et j'applique les instructions qui me seront données pour me rendre au gradin en Zone 3

## Zone 3

- Je respecte le fléchage pour me rendre dans les gradins en empruntant l'escalier et je m'installe sur une bande rouge .
- Je range mon masque dans mon sac.
- Je me déshabille et mets ma tenue pour pratiquer le Judo.
- Je range mes vêtements civils dans mon sac.
- Je prends ma lotion hydro-alcoolique .
- Je prends ma boisson et mes mouchoirs.
- J'attends les instructions de l'encadrant pour me rendre en Zone 4 avec mes Zooris ou claquettes.

## Zone 4 :

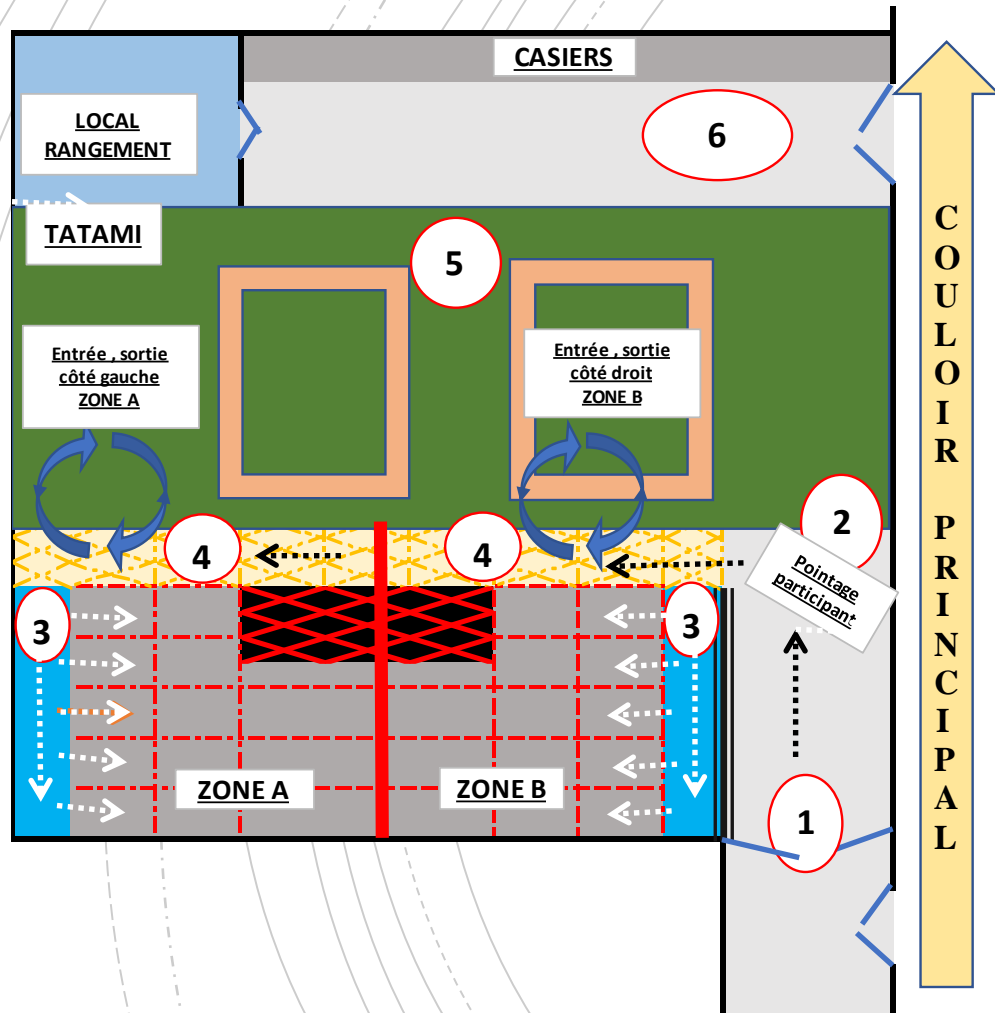
- Je me désinfecte les mains.
- J'enlève mes zooris ou claquettes.
- Je me désinfecte les pieds en suivant les instructions données par l'encadrant .
- Je monte sur le TATAMI : Zone 5

## Zone 5 :

- Je me mets en place pour le salut.
- La séance peut commencer.
- **Une fois l'activité commencée je ne descends plus du TATAMI.**



# Fin d'une séance



## Zone 5 :

- Je quitte la Zone 5 et me dirige vers la Zone 4 après y être autorisé.

## Zone 4 :

- Je me désinfecte les mains.
- Je me désinfecte les pieds.
- Je remets mes claquettes ou Zooris.
- Je me rends, après autorisation, aux gradins en ZONE 3 .

## Zone 3 :

- Je me mets en tenue civile. Ma veste de JUDOGI est mise dans le sac.
- Je mets mon masque.
- Je garde mes zooris ou claquettes aux pieds.
- Je me rends en Zone 1 quand j'y suis autorisé par l'encadrant qui sera chargé en même temps de coordonner l'entrée sur le TATAMI des pratiquants des autres séances.

## Zone 1 :

- Je sors mes chaussures de mon sac.
- Je mets mes claquettes ou Zooris dans mon sac.
- Je suis les consignes de l'encadrant qui me libèrera dès que mon accompagnant sera présent.



# Remarques

Les vestiaires n'étant pas mis à disposition ,nous avons décidé d'utiliser les gradins pour se changer .  
Pour des raisons de mixités des cours et de facilité de préparation, nous acceptons que les pratiquants viennent avec leur JUDO GI ( ou une partie) sous les vêtements civils .

Pour que tout se déroule correctement nous vous demandons de respecter :

- les horaires d'accueils (ne pas venir en retard ni trop en avance)
- le protocole sanitaire de FFJDA

UNE FOIS LES PORTES FERMÉES, NOUS N'ACCEPTERONS PLUS LE JUDOKA ET IL EN EST DE MÊME SI CELUI -CI N'A PAS RESPECTÉ LE PROTOCOLE SANITAIRE .

TOUT JUDOKA N'AYANT PAS DE CERTIFICAT MEDICAL NE POURRA PAS MONTER SUR LE TATAMI.

Pour le cour des BABY judo ,il est préférable que les enfants viennent avec leur tenue de JUDO recouverte totalement par un autre vêtement (sweat ,pantalon, veste, sur vêtement etc. ...) pour se rendre au GYMNASSE .Cette mesure est valable également pour les plus grands qui le souhaitent (le « vestiaire » n'est pas obligatoire).

**On ne se promène pas avec son JUDO GI dans les rues comme un vêtement civil traditionnel .**



# JUDO / SELF DEFENSE

Protocole de la  
Fédération Française de Judo  
version du 08/09/2020







# PROTOCOLES FFJDA

Pour une pratique en toute sécurité

Les consignes sanitaires  
à suivre  
par le pratiquant



# REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE





# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



**SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES**



**AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE**



**METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR  
TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT**  
(Sweat, pantalon, veste, ...)



**PRENDRE SON SAC DE SPORT**  
(Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris  
placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un  
contact en cas d'urgence)



**PORTER UN MASQUE**  
(selon les directives ministérielles)

Appliquer les  
consignes de  
déroulement  
de prise en  
charge des  
JUDOKAS de  
la MJC



# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

*Illustration en images*

**Je mets**



**Je porte**



**Je prends**



**avec**



\*selon les directives ministérielles



# AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES  
PRECONISAQIONS SANITAIRES



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER SON SAC DE SPORT  
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau,  
mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI  
M'ACCUEILLE



CHAUSSER SES ZORIS  
(selon les directives de ton enseignant)



# DANS LE DOJO



**ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL**



**PORTER UN MASQUE**  
**(selon les directives ministérielles)**



**SE DEPLACER AVEC SES ZORIS**



**REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL**  
**POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT**



**ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT**  
**SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC**



**DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET**  
**APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)**





# EN SORTANT DU DOJO



**GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES**



**PORTER UN MASQUE**  
**(selon les directives ministérielles)**



**AVOIR MIS SES CHAUSSURES**



**AVOIR SON SAC DE SPORT**  
**(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris**  
**placées dans un petit sac,**  
**mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)**



**PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI**





# DE RETOUR A LA MAISON

**SE DOUCHER**



**LAVER SA TENUE DE PRATIQUE**



**APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE**



**DESINFECTER SES ZORIS**



**RINCER SA BOUTEILLE D'EAU**





# PROTOCOLE SANITAIRE DES CLUBS



## RENTRÉE 2020

Les protocoles FFJDA ont vocation à être mis à jour à mesure de l'évolution des conditions sanitaires et des obligations imposées par l'Etat.

Ce protocole a pour objet de permettre une reprise encadrée et sécurisée des activités de loisir et des regroupements organisés par les clubs affiliés à la FFJDA. Il répond à un niveau de vigilance commun à tous les pratiquants.

Ce protocole permet **une reprise de la pratique du judo et des disciplines associées** dans une organisation de l'espace suffisamment adaptée au respect des mesures sanitaires.

**Entrée en Vigueur : à partir du 19 Août 2020.**

### Les gestes sanitaires à faire respecter de manière systématique



Les gestes barrières Covid-19 et port du masque sont obligatoires pour toute personne (en dehors de la situation de pratique physique).

#### Regroupements concernés :

- Cours, stages, actions de promotion et de découverte organisées par les clubs.

#### Désignation d'un référent Covid-19 :

- Chaque structure désigne, parmi l'encadrement, un responsable Covid-19, chargé de veiller à la mise en œuvre des protocoles sanitaires.

#### Organisation du club :

- Un registre détaillé des présences doit être tenu afin de permettre le suivi de cohorte des pratiquants.
- Il est conseillé de prévoir une période de battement entre les séances pour éviter les croisements de groupes.

### Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au dojo :

- J'ai un bon état de santé général
- Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter un judogi propre.
- Prendre un sac ~~à l'intérieur duquel doivent figurer son judogi~~, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori », sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

### Préconisations sanitaires à faire respecter dans le dojo et durant la séance :

- Lavage des mains à l'entrée du dojo.
- Port du masque obligatoire en dehors des temps d'activité physique.
- Respecter les gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, proscrire tout échange de matériel personnel : habits, judogi, gourdes...
- Des parcours de circulation sont organisés par le club (marquage au sol, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes, et les points de rassemblement.
- Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, il est fait respecter la distanciation d'un mètre entre chaque individu et le port du masque en dehors des douches, avec nettoyage et aération réguliers des locaux.
- A chaque entrée sur le tatami, le pratiquant enlève son masque, le range avec ses autres effets personnels dans son sac, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- Le salut s'effectue de façon traditionnelle mais avec une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants (en ligne ou en quinconce).
- La séance se déroule de manière classique.
- Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance. Il est notamment attentif aux périodes d'inactivité et évite les regroupements et discussions des pratiquants autour du tapis.
- Une vigilance particulière est apportée à l'aération et à la désinfection quotidienne du dojo et des espaces de pratique. (cf fiches conseils fédérales spécifiques).

### Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur domicile :

- Après chaque séance, le pratiquant veillera à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...)
- Le pratiquant veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)

**En absence de vestiaires , nous utiliserons les gradins**

Merci

Rendez vous sur le tatami !

