



## CYAM - Section Aïkido Adulte - Reprise des cours à partir de lundi 31 août.

Dans le contexte de crise sanitaire actuelle, nous devons appliquer, respecter et faire respecter les gestes barrières et de distanciation imposés et mettre en place des règles strictes dans l'organisation de nos séances d'Aïkido.

Voici donc les règles que nous vous invitons à lire avant de nous rejoindre :

- Le Port du masque est obligatoire dès votre arrivée et pendant toute la durée de votre présence au dojo
- Horaires :
  - Accès aux vestiaires à 20h (pas avant)
  - Horaires du cours : 20h15 à 21h30
- Enregistrement des présents : les autorités administratives demandent de tenir à jour une liste nominative des participants à chaque cours ; celle-ci, comportant les noms, prénoms, adresse, adresse mail et numéro de téléphone, pourra nous être demandée.
- Vestiaires : limiter le temps de présence dans les vestiaires, respecter la distanciation sociale et le port du masque
- Equipement :
  - Ne pas arriver au dojo en tenue de pratique
  - La tenue traditionnelle (y compris Hakama) est autorisée pour les cours
  - Sortir sa tenue du sac pour l'aérer dès le retour au domicile et la laver le plus souvent possible
  - Prévoir d'apporter pour chaque cours :
    - Masques de rechange
    - Gel hydroalcoolique
    - Bouteille d'eau
    - Mouchoirs à usage unique
    - Zooris ou chaussons
    - Armes (pour ceux qui en possèdent)
- Organisation et déroulement des cours :
  - Désinfecter mains, pieds et armes avant de monter sur le tatami
  - Quitter ses « zooris » au bord du tatami et poser ses armes ; sortir bouteille d'eau, mouchoirs et gel hydroalcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (téléphone, ....) ;□
  - Les contacts seront évités lors des premiers cours (Aïki-taïso, éducatifs, travail aux armes privilégiés ...) ; nous reprendrons progressivement une pratique plus traditionnelle
  - Fin du cours : désinfection des mains, des pieds et des armes
- Avant de venir au Club, merci d'effectuer soigneusement l'autodiagnostic ci-dessous.
- Nous vous demandons de nous aviser immédiatement si, malgré toutes les précautions prises, vous présentez des symptômes du COVID 19 quelques jours après une séance d'aïkido.

Autodiagnostic : si vous présentez un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, merci de ne pas venir au club et de consulter rapidement votre médecin :

- Température > 37°8
- Congestion ou écoulement nasal
- Toux sèche
- Difficultés respiratoires, essoufflement
- Forte diminution ou perte de l'odorat et/ou du goût
- Diarrhée

Le respect de soi-même et de ses partenaires est l'une des valeurs fondatrices des arts martiaux ; il en va de la responsabilité de chacun de prendre en considération les règles qui précèdent.

Nous souhaitons grâce à la mise en place et au respect de ces mesures pouvoir nous retrouver confiants afin de reprendre sereinement notre pratique.

Pour l'encadrement technique de la section Aïkido, Roland Gilabel.