



Les premières contraintes majeures qui structurent ce document seront :

- De permettre une [activité en extérieur](#)
- De la lier à une [pratique de santé sans contact](#)
- D'y intégrer les [principes du Kendo](#) en matière d'art martial
- D'être hors de toutes notions de combats et de proximité immédiate de pratique
- De limiter à un regroupement de 10 personnes au maximum

***"Restons positif et gardons l'espoir
de nous retrouver pour combattre à nouveau !!! »***

Parole de Kyoshi.

Règles d'or

- **distanciation physique aidée par les délimitations des cordes**
- **ne pas se toucher**
- **ne pas toucher le matériel des autres**
- **le pratiquant assure lui-même le nettoyage de son matériel (shinai, vêtement, cordes, maillet, sacs...)**
- **disposer d'un masque (pour les moments où il est indispensable)**
- **avoir un gel hydro alcoolique dans son sac**
- **disposer d'une bouteille d'eau individuelle**
- **se présenter après avoir réservé son aire de pratique**
- **transmettre son attestation d'application des gestes barrières**
- **disposer de son équipement de pratique personnel (cordes, sardines, maillet...)**



Afin de limiter la propagation du Covid-19, le club USC Musashi Kendo a mis en place des mesures de précaution pour engager une pratique alternative du Kendo. C'est le document [USC.MUSASHI.KENDO.PratiqueAlternative v1.5.pdf](#) qui est disponible sur notre site dans la rubrique dédiée aux documents. Vous devrez le consulter avant de signer cette attestation.

Les directives suivantes viennent en complément de celles des autorités sanitaires et de celles de notre fédération. Elles ne se substituent pas à des mesures validées par les Pouvoirs publics et à leurs éventuelles évolutions.

| | |
|---------------|---|
| Prévention | En cas de réponse positive à au moins une des questions suivantes, c'est de votre responsabilité d'adapter votre comportement en annulant votre venue au club et en demandant un avis médical : - Avez-vous été atteint du covid-19 dans les 15 derniers jours ? - Avez-vous présenté dans les 8 derniers jours, de façon inhabituelle, l'un des signes suivants : - de la fièvre, des courbatures, de la toux, des signes ORL, des maux de tête inhabituels, des troubles digestifs, une fatigue inhabituelle, d'autres signes comme des moments de désorientation ou chutes inexplicables ? - Avez-vous été en contact avec une personne atteinte du covid-19 dans les 14 derniers jours ? - Avez-vous été en contact avec une personne qui présentait l'un des signes mentionnés ci-dessus ? |
| Distanciation | Respecter les aires de pratique de 10M ² (4mx2,5m). 2m entre chaque pratiquant si aucun face à face n'est prévu par l'enseignant. 4m si le travail en face à face est prévu (choix privilégié en standard). |
| Matériel | Interdiction de prêter son matériel ou d'emprunter celui d'un autre pratiquant ou celui du club. Vous pourrez utiliser votre bogu sauf le MEN mais aucune armure du club ne sera disponible. Cordes et sardines font partie d'un lot individualisé qui sera nettoyé par chaque utilisateur et restera non partageable. Prévoir un maillet pour planter vos sardines. |

| | |
|---|--|
| <p>Masque</p> <p>+10</p> | <p>Le port du masque pour la pratique est obligatoire uniquement pour l'enseignant et l'encadrement qu'il soit à usage unique ou non. S'il l'est, il faudra le changer à chaque séance ou s'il se dégrade (prévoir un autre masque dans le sac personnel). S'il est à usage multiple, il faudra le laver dans les conditions sanitaires standards.</p> <p>Avant de rejoindre son espace individualisé, chacun mettra son masque pour se rendre à son espace personnel. Lors de ce déplacement, chaque pratiquant devra être espacé du précédent d'un mètre minimum.</p> <p>Rappel ministériel : <i>De 0-3 ans, le port du masque est à proscrire. De 3 à 10 ans, le port du masque n'est pas recommandé.</i></p> |
| <p>Tenue de sport</p> | <p>Venir avec un sweat recouvrant la tenue de sport et retirer ce sweat avant de rentrer dans l'aire de pratique et le remettre pour sortir. Pas de pratique les bras nus.</p> <p>Possibilité de venir avec hakama et keiko gi qui devront être aérés une semaine avant une nouvelle séance.</p> <p>Dans les autres cas, la tenue devra faire l'objet d'un lavage pour une nouvelle séance.</p> <p>Vous pourrez pratiquer pieds nus si la surface le permet, en chaussettes ou autres protections des pieds ou en chaussures de sport suffisamment souples pour être agréables.</p> |
| <p>Réservation d'une aire de pratique</p> | <p>Pour participer à une séance d'entraînement, il faut avoir réservé son aire de pratique via le système de réservation du site du club au moins 24h au préalable.</p> |
| <p>Respect des horaires</p> | <p>Accès 10 minutes avant le cours donc on évite d'être en retard. Si on l'est, on s'insère dans le groupe sous contrôle de l'enseignant.</p> |
| <p>Accès</p> | <p>Seuls les membres du club sont autorisés. Pour les mineurs, les parents pourront se tenir à distance (1m et +) et aider à la mise en place puis au rangement de la corde de pratique. Ils le feront à la condition de ne pas dépasser le nombre total de 10 personnes présentes sur l'aire de pratique et de porter un masque.</p> |
| <p>Lavage des mains</p> | <p>S'il y a présence d'un point d'eau, lavez-vous les mains avec votre savon avant et après la séance. Idem s'il n'y en a pas, utilisez votre gel hydroalcoolique.</p> |
| <p>Boissons & alimentation</p> | <p>Je viens muni de ma boisson et repars avec mes déchets produits lors de l'entraînement.</p> |
| <p>Ouverture de séance</p> | <p>La séance débute lorsque les membres présents sont équipés dans leur aire de pratique et ont désinfecté leurs mains avec leur gel hydro-alcoolique.</p> <p>Le salut se fera au milieu de son espace personnel et en direction de l'enseignant.</p> <p>Ce dernier fera face aux pratiquants s'il dispose d'un espace dissocié ou face aux autres pratiquants s'il est intégré au groupe.</p> <p>Après ce salut, un retardataire devra appliquer la même procédure d'accès à son espace personnalisé et saluer de façon indépendante l'enseignant.</p> <p>si quelqu'un sort de cet espace, il sera obligé de quitter l'espace réservé du lieu (il est donc conseillé de prendre ses dispositions afin de ne pas y être obligé par des besoins impérieux).</p> |
| <p>Clôture de séance</p> | <p>La séance se termine par un salut collectif similaire à celui de l'ouverture.</p> <p>Chaque pratiquant range tout son matériel de pratique lié à l'espace individualisé.</p> <p>Il range bouteille d'eau et tout ce qui lui appartient dans son sac (il devra penser à désinfecter ses composants chez lui pour pratiquer à nouveau lors d'une autre séance)</p> <p>Chaque pratiquant devra se couvrir de son sweat (même léger pour l'été) avant de quitter sa zone personnelle.</p> <p>Il quitte l'espace collectif en portant son masque et son sac de sport et armes.</p> |
| <p>A la maison</p> | <p>Se doucher.</p> <p>Laver ou aérer sa tenue de pratique.</p> <p>Approvisionner son flacon hydro-alcoolique.</p> <p>Rincer sa bouteille d'eau.</p> <p>Prendre un nouveau masque s'il est à usage unique ou le laver s'il est réutilisable.</p> |

Si vous avez des questions, Xavier BARBAULT et François LAUSTRIAT seront à votre écoute pour y répondre. Dans tous les cas pour éclairer vos interrogations : dojo-liste@musashi.asso.fr

Je soussigné (nom + prénom)atteste accepter et valider les termes des gestes barrières exigés par la situation de déconfinement progressif, cités ci-dessus. Je m'engage à les respecter et à les faire respecter.

Fait à, le

Signature du licencié ou du tuteur légal (mineur merci de noter son nom & prénom).

Je dispose de ma corde de pratique et de mon matériel individuel

>>> Document à remettre obligatoirement lors de la première séance ou par mail signé et daté <<<