

# USC Musashi Kendo

Projet local  
de  
déconfinement

Date	10 juin 2020	Version	V1.5	Statut	<input checked="" type="checkbox"/> Validé
Nom	Qualification		Club	Référent Kendo	Référent Médical
GARRIN Christian	Enseignant Kendo – 3°dan		USC Musashi Kendo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
YONNET Erwin	Enseignant Kendo – 6°dan		USC Musashi Kendo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nom	Motif de diffusion			État du document
	Information	Avis	Mise en œuvre	
Membres du groupe de travail		X	X	<input checked="" type="checkbox"/> validé le <b>18 mai 2020</b>
Président CNKDR		X		<input checked="" type="checkbox"/> validé le <b>26 mai 2020</b>

Référence	Document
CNKDR	KENDO-PropositionDéconfinement v1.1.pdf



# Sommaire

<b>1</b>	<b>PROJET LOCAL</b>	<b>3</b>
1.1	INTRODUCTION	3
1.2	GROUPE DE TRAVAIL	4
1.3	POUR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS	5
1.4	RÈGLES D'OR	5
<b>2</b>	<b>PRINCIPES RETENUS</b>	<b>6</b>
2.1	LA CORDE DE PRATIQUE	6
2.2	MONTAGE DE L'AIR DE PRATIQUE	7
2.2.1	<i>Création de l'espace de pratique</i>	7
2.2.2	<i>Matérialisation de l'aire de pratique</i>	9
2.3	MASQUE	9
2.4	DISTANCIATION	12
2.5	AIRE DE PRATIQUE	14
2.5.1	<i>Aire 31m x 16m</i>	14
2.5.2	<i>Aire 31m x 20m</i>	15
<b>3</b>	<b>RÉSERVATION</b>	<b>16</b>
3.1	MODALITÉS DE REPRISE D'ACTIVITÉ ALTERNATIVE	16
3.2	LE SYSTÈME DE RÉSERVATION	17
3.3	LES CHOIX DE RÉSERVATION	18
<b>4</b>	<b>LIEU DE PRATIQUE</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>MINISTÈRE DES SPORTS</b>	<b>19</b>
5.2	AFFICHES COVID-19	22

# 1 PROJET LOCAL

---

## 1.1 Introduction

---

Comme le souligne la FFJDA, il est important de se préparer et donc de réfléchir à la déclinaison qui pourrait faire l'objet d'une proposition à la CNKDR pour permettre à certains clubs de pouvoir se réinvestir dans une activité Kendo pérenne et incluant les « *meilleures conditions de sécurité sanitaire* » (apparentées au contrat fédéral).

Le fil conducteur de ce document est bien de « *préparer une éventuelle nouvelle saison* » en septembre prochain et d'accueillir les nouveaux licenciés. L'idée est de poser les réflexions, couvrir les incertitudes qu'il serait nécessaire de lever, de dialoguer avec tous les partenaires de l'association et d'affiner les nouvelles pédagogies indispensables. Ce travail sera long et collégial mais cette synergie se doit de commencer maintenant.

### ***L'avenir se construit dès aujourd'hui !***

Notre démarche locale a été guidée par les mots de la CNKDR : "... *Il faut, autant que possible, utiliser les réseaux sociaux pour garder le contact entre les membres. Et, si c'est possible, essayer une pratique en plein air, à conditions de garder les distances de sécurité: travail du kihon au bokuto, kendo no Kata à distance... à nous d'être inventif, en fonction des moyens disponibles, bien entendu.*" Nous allons donc tenter d'être novateur et créateur d'optimisme.

### ***Il faut penser autrement et faire penser autrement.***

« Avant », il y avait la pratique au Dojo et, pour certains, une pratique secondaire faisant appel à toutes les possibilités du monde moderne pour une progression individuelle. Certains assuraient un entraînement supplémentaire par des exercices individuels pour parfaire le mouvement en s'appuyant sur de nombreuses répétitions (suburi).

De ces deux pratiques couplées s'ajoutaient la virtualisation mentale ou « imagerie mentale » (IM) pour parfaire les expressions techniques. Les résultats ont montré qu'un entraînement mental accéléré ou ralenti pouvait modifier la vitesse d'exécution réelle du mouvement. Par exemple, ces résultats ont été observés chez des judokas de niveau national (ceintures noires).

Lors du confinement, de nombreuses initiatives ont été lancées sur la base d'une invitation en « visio » où le Kendo sans contact y était à l'honneur. Comme la pratique en Dojo était proscrite, il a été nécessaire de revisiter ce qui nous restait sur l'étagère: la pratique individuelle de complément et l'IM. De cette synthèse a été créée une collaboration fructueuse à même de maintenir santé, performance et surtout les acquis. Hélas, l'apprentissage n'a pas été immédiatement possible par la difficulté à interagir avec l'autre. Toutefois, certains messages d'intervenants sont venus s'insérer sous la forme d'un partage d'expérience. De vrais cours ont donc été créés grâce à la prise de compétence des animateurs. Ce sont leurs initiatives qui ont redonné l'espoir d'un lendemain et qui nous ont permis d'y croire.

La population de cette appropriation de l'art martial par des technologies de partage a été essentiellement constituée de pratiquants ayant les bases techniques voire plus. Sans volonté péjorative, c'est le « middle range » qui est venu s'abreuver à cette festivité virtuelle. Les débutants comme les hauts gradés ont été trop globalement absents. La formule est par constat essentiellement limitée aux « passionnés » qui sont un formidable moteur de synergie et de dynamisme.

D'autres initiatives plus « sportives » sont venues compléter le dispositif. C'est à juste titre que ces moments d'intense pratique ont été concrétisés et surtout pour répondre à une dépense énergétique conséquente. On saluera le thème : maintenir la capacité physique et mentale en contexte de confinement. Là encore, le manque d'interactivité pédagogique, donc en l'absence de contrôle comme dans un Dojo ou un stage, a potentiellement ouvert à des modifications involontaires de la vitesse d'exécution, probablement au détriment de la qualité du mouvement. Pour les compétiteurs ou les pratiquants d'envergure la solution était bien entendu incontournable.

La difficulté majeure due au manque d'interactivité était dans le risque potentiel de transformation involontaire du mouvement ou de l'état d'esprit associé. Cette pratique virtuelle à distance ne peut être que ponctuelle car elle ne couvre pas la prise de référence sensorielle pérenne au sein d'un groupe matérialisé et peut engendrer une dérive comportementale ou technique dans les réalisations individuelles. Par exemple, la seule activation du micro de l'intervenant limite les échanges sonores qui sont un métronome de la pratique en Kendo. Le fait que des pratiquants d'« avant » soient présents et plus nombreux a réduit cette difficulté mais ne l'a pas supprimée pour autant. Quant aux débutants, ils n'ont pas été guidés comme le proposait « avant » un cours interactif avec un enseignant et sa pédagogie envers lui.

Aujourd'hui, nous rentrons dans une phase de « *déconfinement progressif* » où certaines opportunités nouvelles permettent de revisiter ce qui a été fait en visio-conférence à la lumière de l'adaptation aux contraintes allégées. Cette étape se veut plus proche de notre avenir. Des clubs réfléchissent et structurent leur reprise d'activité. Progressive, il faut le souligner pour bien séparer ce que nous appelons « Avant » et qui désormais est révolu.

« Demain » sera différent mais il se construit ... dès maintenant. C'est le but premier de cette contribution : alimenter humblement une dynamique de plus grande envergure.

## 1.2 Groupe de travail

---

Un modeste groupe de travail a été constitué sur la base d'une collégialité à double niveau :

- Une mixité Kendo & représentants bénévoles du corps paramédical
- La synergie de deux clubs volontaires pour œuvrer sur la thématique

Comme « *Vivre, c'est s'adapter* », le document de fin de projet n'est qu'une déclinaison prenant en compte les conseils/directives/préconisations/... avec les connaissances des intervenants et afin de se mettre en mouvement.

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
- De s'adapter de façon réactive aux évolutions ministérielle et fédérale

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

Parole de Kyoshi.

## 1.3 Pour l'ensemble des sportifs

---

Au moment de la reprise, tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par le Covid-19\* est isolé et pris en charge médicalement comme les sujets non sportifs atteints de Covid-19.

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose** avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19). Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.
2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours ; une consultation n'est pas nécessaire ensuite si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, **il est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
4. Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** afin de limiter les risques

d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

**La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.**

### **DANS TOUS LES CAS, IL CONVIENT DE TOUJOURS :**

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ;
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat ;
- fatigue anormale ;
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ;
- reprise ou apparition d'une toux sèche.

## 1.4 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...)**

## 2 PRINCIPES RETENUS

La proposition retenue intègre les éléments des différentes instances réglementaires (HCSPA, ministère, FFJDA et ceux de notre mairie via son service des sports).

Toute pratique devra respecter strictement les règles fédérales, être sous le contrôle d'un enseignant diplômé, être sous la responsabilité d'un club affilié et par un pratiquant licencié. Il devra respecter scrupuleusement les directives fédérales et sanitaires édictées comme par exemple le règlement intérieur de l'association sous peine de se voir exclus de l'entraînement de plein air. En matière juridique s'appliqueront celles de la FFJDA.

Éléments complémentaires pour une reprise du Kendo dans sa forme alternative :

- Marquage au sol de la zone dédiée à un pratiquant avec une corde de 15m (4m + 2,5m + 4m + 2,5 m) soit une utilisation de 13m sur les 15m de la corde. Il reste donc un morceau de 2 m qui sera la base de concrétisation de l'écartement latéral.
- Déclinaison de l'aire de pratique par un rectangle de **4m sur 2,5m** soit **10 m<sup>2</sup> par pratiquant**
- Séparation latérale de chaque aire de pratique par l'espacement de la longueur de une ou deux restants de corde soit 1 fois 2m pour une séparation de 2m et 2 fois 2m pour une séparation étendue à 4m à gauche comme à droite de chaque pratiquant.
- Séparation en face à face éventuel portée à 4m (pratique des kata par exemple)
- Séparation de l'enseignant avec 4m de distanciation avec les pratiquants s'il propose un enseignement en retrait ou similaire aux autres pratiquants s'il est intégré au groupe de 10 participants maxi
- Tout échange ou partage de matériel ou autres est proscrit tout au long de la séance
- Pas de désinfection avant et après chaque utilisation par séparation et individualisation des composants de la séance

Les distances de 2m ou 4m pourraient sembler excessives au regard de la préconisation d'un **écartement latéral d'1,50 m**. Toutefois, il a été estimé que le kiai (cri intense) devait être rendu possible et maintenu. Il est essentiel à l'expression de l'énergie délivrée. Dans ce contexte, la puissance du souffle est également intense d'où la volonté de se protéger au plus de la vaporisation potentielle de gouttelettes contaminantes.

### 2.1 La corde de pratique

Afin de délimiter l'air de pratique, il est proposé de s'appuyer sur l'utilisation d'une corde polypropylène tressée Diam.10 mm x L.10 m. Pour la fixer au sol, 4 sardines seront nécessaires. Pour mettre en forme la corde, il sera nécessaire de disposer de 5 colliers de fixation. Budget par pratiquant : de l'ordre d'une vingtaine d'euros auquel s'ajoute la mise à disposition d'un sac personnel dédié au rangement de la corde et des sardines.

Pour exemple :

The screenshot shows a shopping cart titled 'Ma liste de course' for 'Kendo'. It lists three items:

Produits	Prix	Quantité	Disponibilité en magasin	ttax
Lot de 50 colliers de fixation universel MATERIAL, transparent Ref: 20102366	2 10 € /UNITÉ	1	1 Unité en stock	2 €05
Lot de 10 sardines acier galvanisé, STANDERS x L.180 x L.4 mm Ref: 70628336	3 10 € /UNITÉ	1	Soit 10 colliers	3 €00
Corde polypropylène tressée STANDERS Diam.10 mm x L.15 m Ref: 70628315	14 85 € /UNITÉ	1	Soit 15 colliers	14 €85

The total amount is 20 €05. There are buttons for 'Ajouter ma liste au panier', 'Imprimer ma liste', and 'Supprimer ma liste'.



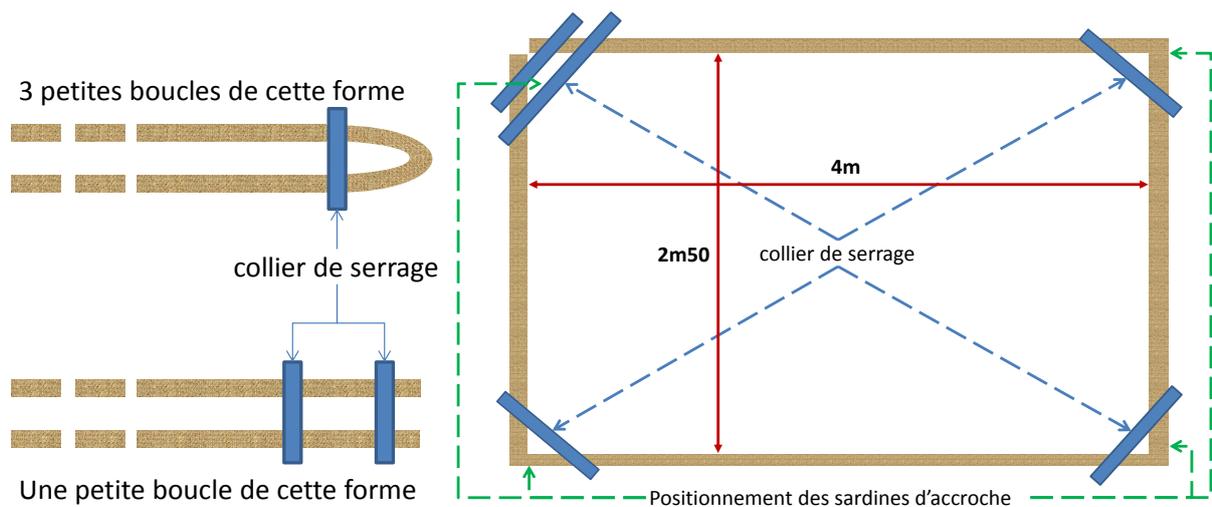
En aucun cas, le sac et ses composants ne seront partagés. Ils sont de la propriété du pratiquant et pour sa seule pratique. Il vient avec et repart avec pour éviter la nécessité que le club en assure sa désinfection avant et après.

## 2.2 Montage de l'air de pratique

### 2.2.1 Création de l'espace de pratique

Le mode opératoire de création de l'espace de pratique est le suivant :

1. Prendre la corde de 15m et couper un bout de 2 m pour disposer d'une longueur de 13m.
2. De ce bout de corde de 2m, protéger chaque extrémité avec de la toile collante.
3. Reprendre la corde et la plier en deux.
4. Mettre un collier de serrage pour maintenir les deux bouts de la corde puis un autre collier à 4cm du premier collier pour obtenir une petite boucle entre les deux colliers
5. Partant de l'autre extrémité de la corde en boucle sans collier, mesurer et marquer avec un feutre un trait d'un côté de la corde 2m50 et placer un collier à 4cm de ce trait pour avoir une toute petite boucle
6. Appliquer sur l'autre partie de la corde en mesurant et marquant avec un feutre un trait de l'autre côté de la corde 4m et placer un collier à 4cm de ce trait pour avoir une toute petite boucle
7. Ouvrir la corde avec les colliers qui forment 4 petites boucles pour un rectangle de 4m + 2,5m + 4m + 2,5m
8. La zone de pratique est prête à être utilisée, la ranger dans un sac avec le bout de corde restant que l'on nommera « référence d'écartement latéral » soit 2m.



1. Positionner les colliers pour fixer le bout de corde et couper :



2. Ensuite poser une sardine et planter un bout de la corde :

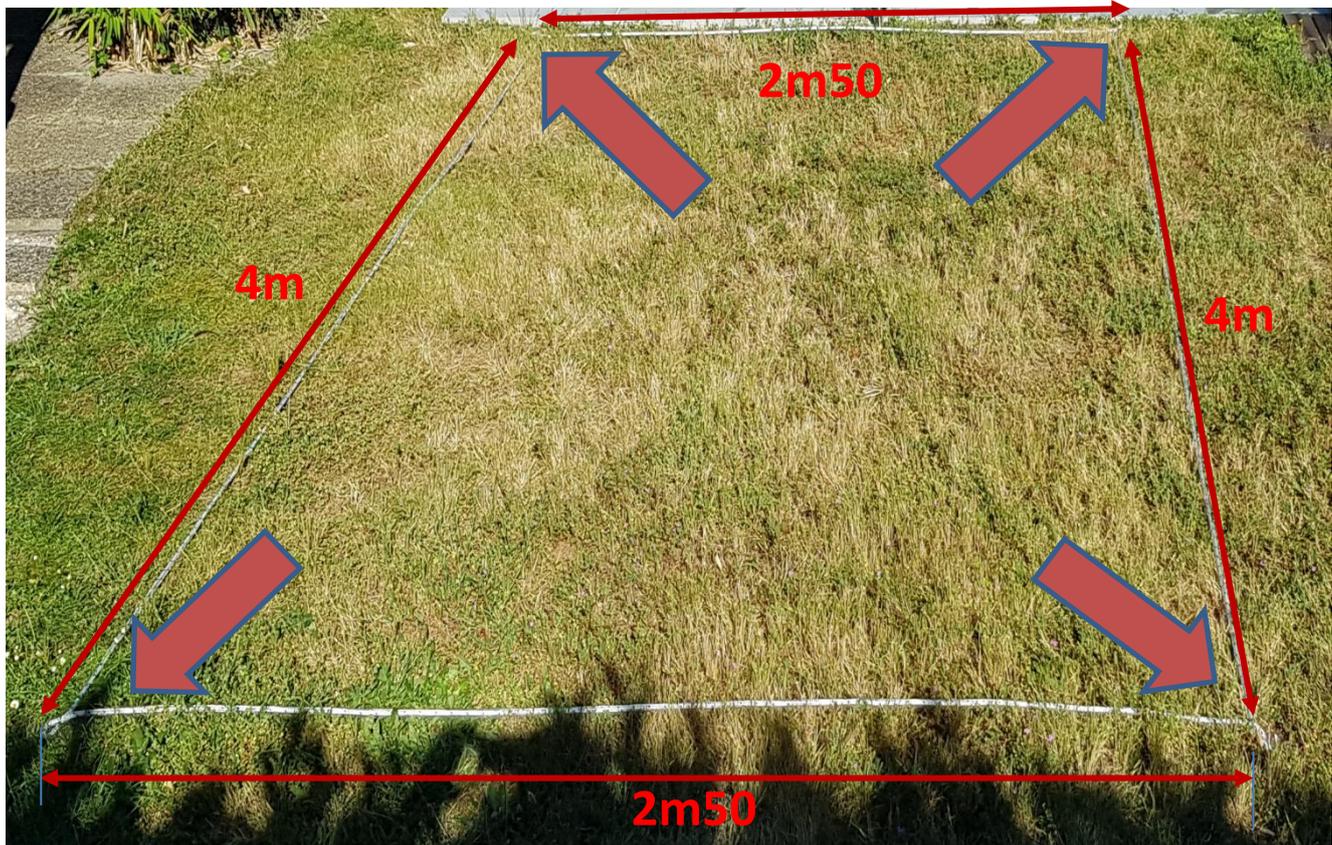


*Attention, chaque blocage d'un collier sera sous la corde pour protéger les pieds.  
La sardine sera enfoncée le plus loin possible de l'aire de pratique en tendant un peu la corde.*

3. On procède de façon identique pour toutes les boucles :



4. Vous obtenez une belle aire de pratique :



## 2.2.2 Matérialisation de l'aire de pratique

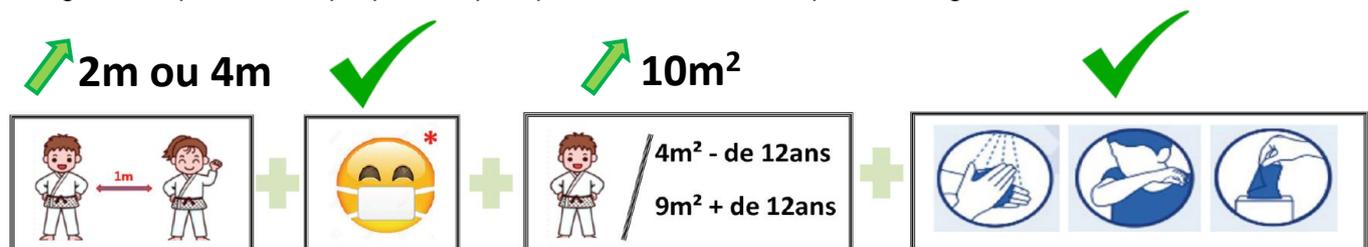
Matérialisation de l'aire de pratique :

1. Prendre le sac de pratique où se trouve la référence d'écartement latéral, la corde bornée de 13m et ses 4 petites boucles, les quatre sardines d'accroche au sol.
2. Poser sur le sol la corde de 13m.
3. Mesurer avec l'aide de référence d'écartement latéral la distance d'espacement demandée par l'enseignant
  - avec ma référence, je m'éloigne de 2m
  - avec la mienne et celle de mon vis-à-vis, je m'éloigne de 4m
4. Identifier les 4 petites boucles où l'on va insérer et planter une sardine à l'intérieur.
5. L'aire de pratique est opérationnelle

*Rem. : dans le cadre d'une mise en place de l'aire de pratique pour des mineurs, l'accompagnant ou le parent pourra aider le pratiquant concerné. Également, une aide au départ pourra être permise afin que le rangement soit effectif et sans difficultés.*

## 2.3 Masque

La préconisation du HCSPA (chapitre 3 geste 8) est de porter impérativement un masque grand public dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. L'aire de pratique décline ces règles et va bien au-delà par augmentation des distances préconisées par la FFJDA. Cette dernière en date du 2 juin a retiré l'obligation du port du masque pour les pratiquants et l'a maintenue pour l'enseignant et l'encadrement du club.



\* Pour l'enseignant et l'encadrement du club

Pour rappel : pourquoi le port du masque obligatoire ? La maladie est en réalité véhiculée par les gouttelettes, les postillons, et de manière générale toutes les sécrétions respiratoires souvent invisibles que l'on projette quand on se parle. La transpiration ne serait donc pas un vecteur de transmission du coronavirus (pas de référence en la matière au moment de la rédaction du document).

### Protégeons-nous, portons tous des masques



*Nota : De 0-3 ans, le port du masque est à proscrire. De 3 à 10 ans, le port du masque n'est pas recommandé.*

La transmission du virus peut en effet se faire quand une personne infectée éternue ou quand on tousse par exemple. Ce sont ensuite nos mains qui sont les pires vecteurs de transmission du virus car on touche des surfaces où sont déposées les postillons et on se touche ensuite souvent le visage. Cela passe ainsi par le nez, la bouche et les yeux.

La transpiration n'est donc pas un transmetteur en soi du Covid-19, sauf si elle est elle-même en contact avec les postillons. "Le coronavirus ne se transmet pas par la sueur", avait notamment rappelé le docteur Juan Gestal, professeur émérite en médecine préventive à l'Université de Santiago de Compostelle à La Voz de Galicia.

Le masque peut réduire l'envoi de postillons en face à face, c'est essentiellement ce rôle qui le voit devenir « obligatoire » dans la vie quotidienne. S'il est mouillé ou humide par la transpiration, il perd très vite de son efficacité et ne sert donc plus à protéger suffisamment efficacement celui qui le porte. Ce sont les gestes barrières et la distanciation qui répondent plus efficacement à la rupture de la chaîne de contamination.

Il reste tout de même primordial de maintenir une distance en particulier lors de la pratique du sport car si la transpiration ne transmet pas le virus, les gouttelettes qui se propagent lorsque l'on respire sont projetées plus loin lors d'efforts physiques. Mais pas seulement ! Ces gouttelettes peuvent facilement se retrouver mélangées à la transpiration qui serait projetée via les mouvements et que l'on peut par la suite toucher et porter au visage en se touchant le nez, la bouche ou les yeux.

Dans la mesure où il réduit l'un des vecteurs de propagation (postillons & gouttelettes respiratoires), le port du masque sera maintenu obligatoire dans les déplacements hors de la zone de pratique. Il est de notoriété sanitaire que sa durabilité d'efficacité de filtrage dès lors que le masque est humide est toute relative.

*Rem. : Le masque de type FFP a une durée de vie de 4 à 8 heures. Le masque chirurgical a une durée de vie de 3 à 4 heures. Ils sont tous deux à usage unique. Après chaque utilisation, il ne faut pas le manipuler et le jeter car il est potentiellement contaminé. Il ne faut jamais le réutiliser. Un masque alternatif pourra être utilisé s'il respecte les normes en la matière*



*Nota : suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque*

Bien entendu, il devra être changé à chaque entraînement ou lavé également après chaque entraînement s'il est réutilisable. En aucun cas, il ne devra être réutilisé en l'état après un entraînement. Pour l'enseignant et l'encadrement, idem même si cet entraînement est de faible activité physique. Il faut prévoir un masque supplémentaire dans son sac. Une fois touché, le premier masque devra être changé pour être remplacé par le second.

*Rem. : par pure précaution, il est conseillé de ne pas pratiquer les bras nus. Un vêtement couvrant les bras est fortement conseillé. A l'arrivée sur le lieu de pratique, il faudra être avec un sweat à retirer dans la zone individuelle de dépôt des affaires privées et remettre ce vêtement lors du départ.*

Toutefois, il faudra être attentif aux inconvénients du port du masque pour l'enseignant et l'encadrement qui pourraient advenir sur la ventilation en plein exercice voire l'hyperventilation induite. Et même plus encore dans le cadre d'une reprise sportive après mise au repos contextuelle liée au confinement.

*Rem. : Dans certaines circonstances, notamment pour le port d'un masque, il est conseillé de couper la barbe. En effet, à cause de celle-ci le masque sera moins étanche, moins efficace, il y aura des fuites puisqu'il ne collera plus vraiment à la peau et ainsi perdra son pouvoir filtrant.*

## COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



**Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.**



**Pour le mettre :**

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



**Pour l'enlever :**

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



**Il faut changer le masque :**

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

## COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



**Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux** pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

## **ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.**

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

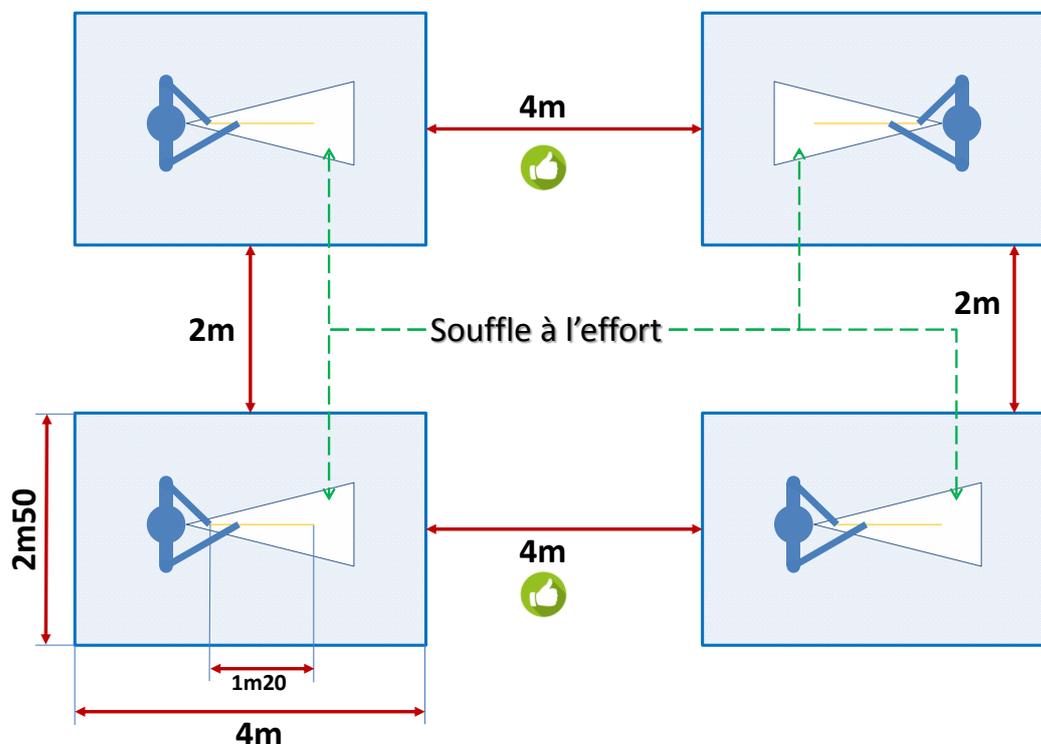
## 2.4 Distanciation

Avant tout, pourquoi une augmentation de la distanciation à 4m ? Depuis le début de l'épidémie, le Gouvernement prône le maintien d'une distance sociale d'un mètre. Or selon une étude réalisée dans la province chinoise de Wuhan, berceau de la pandémie, et publiée vendredi 11 avril 2020 par les Centres américains de prévention et de contrôle des maladies (CDC), le virus pourrait voyager jusqu'à quatre mètres d'un malade. Les chercheurs chinois qui ont mené l'étude ont travaillé sur 15 patients touchés par le Covid-19 d'un service de réanimation de l'hôpital de campagne Huoshenshan de Wuhan et 24 autres moins gravement atteints dans un service de soins généraux de l'hôpital préfabriqué qui a fait le tour des médias dans le monde. Entre le 19 février et le 2 mars, ils ont effectué des prélèvements sur les masques des patients, les lits, les sols, les équipements de protection des soignants, y compris les équipements informatiques, les poubelles, les bouches d'aération. ils ont aussi effectué plusieurs captation de l'air ambiant dans les chambres.

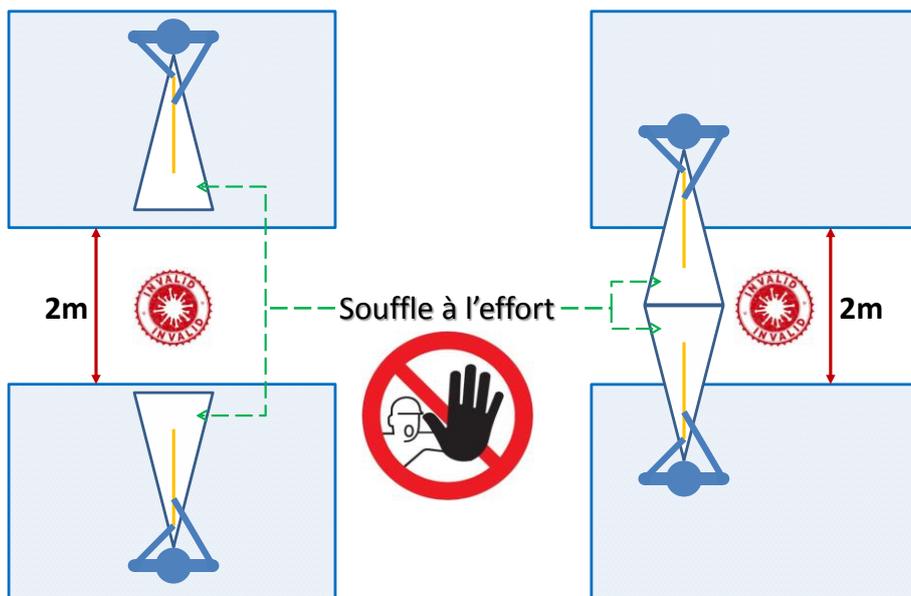
L'équipe de recherche a conclu que "le SARS-CoV-2 (covid-19) était largement distribué dans l'air et sur la surface d'objets dans les services de réanimation et de soins généraux, ce qui implique un risque potentiellement élevé de contamination pour les personnels soignants et les autres contacts proches". Les chercheurs ont identifié que "**la distance maximale de transmission d'un aérosol de SARS-CoV-2 pourrait être de quatre mètres**". Ce sera la distanciation base de ce document.

La distanciation sera matérialisée par rapport à l'orientation du souffle des pratiquants :

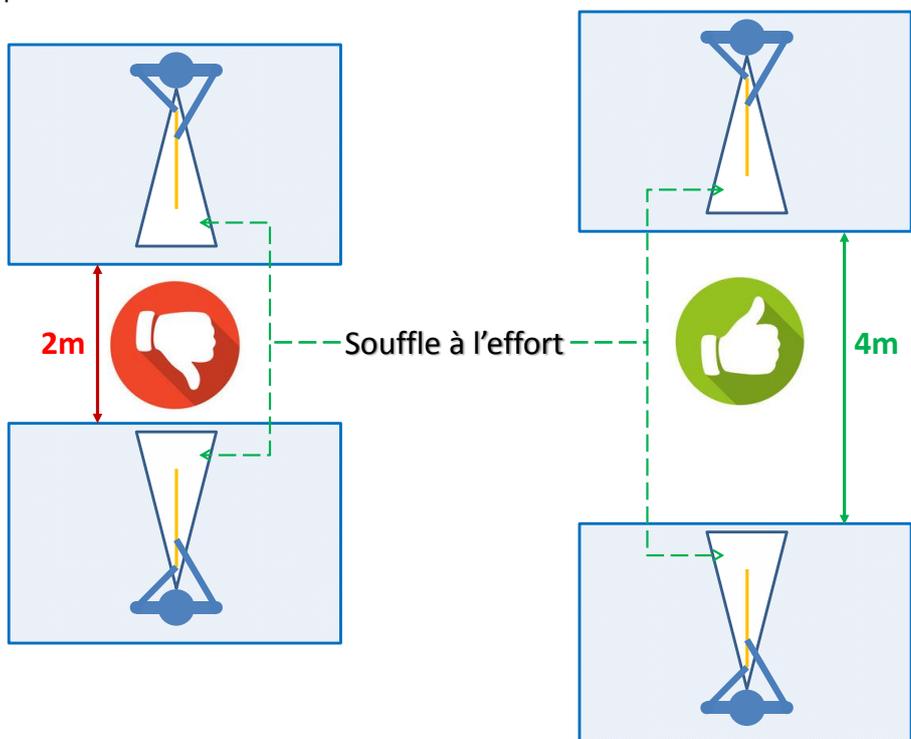
- 2m en cote à cote donc pas de souffle orienté vers un pratiquant
- 4m en face à face ou si le souffle de l'un des pratiquants est dirigé vers un autre pratiquant



Il est interdit d'offrir des exercices avec une distance en face à face inférieur à 4m :



Si tel est le cas, le partenaire d'à côté devra être à 4m :



Ce sens de pratique sera défini dans les schémas des aires de pratique par les légendes suivantes et feront l'objet d'une adaptation de l'aire de pratique associée :



**Sens de pratique  
avant-arrière  
& gauche-droite**



**Sens de pratique  
avant-arrière**

## 2.5 Aire de pratique

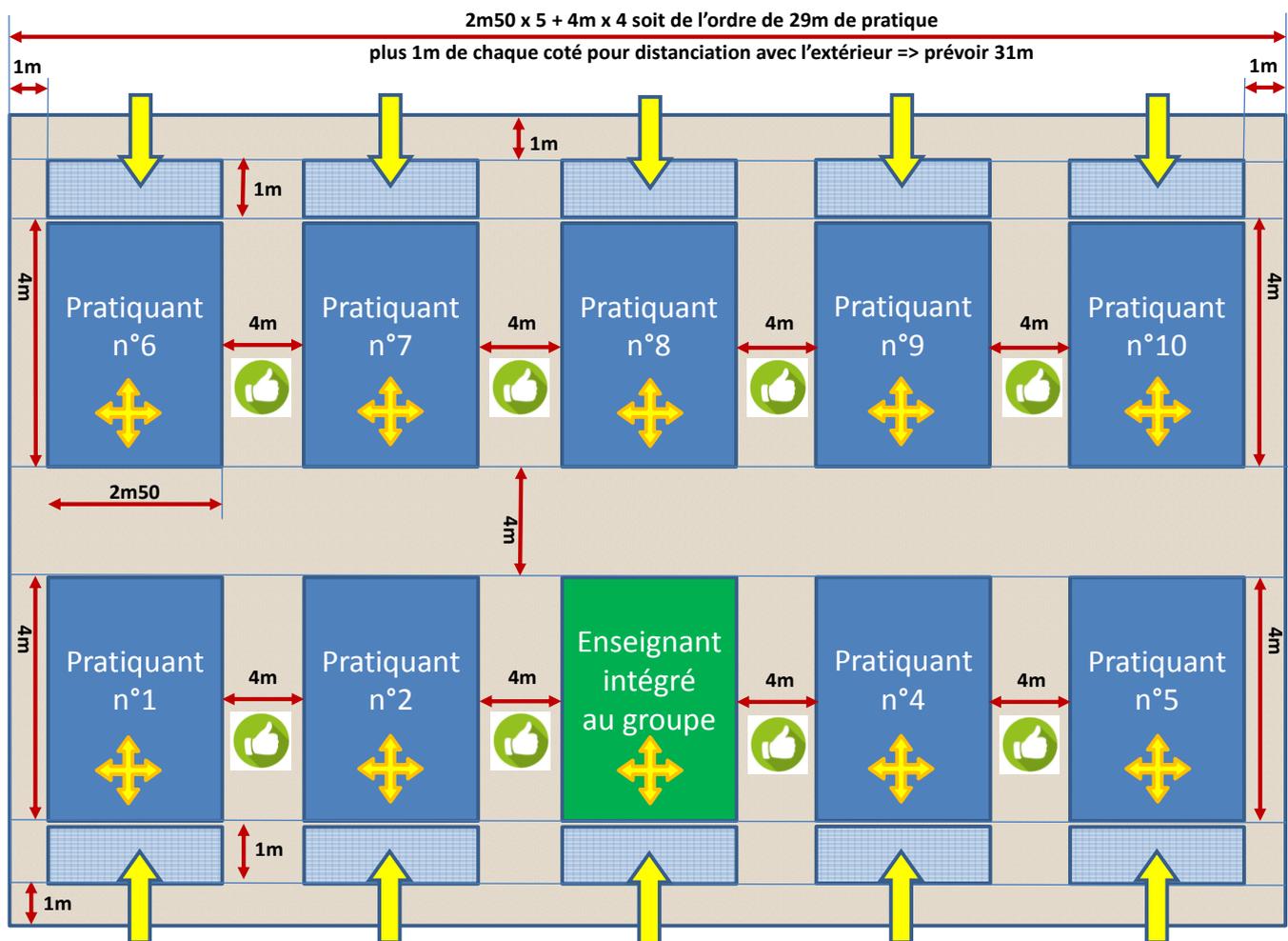
L'air de pratique est similaire à tous les pratiquants : 4m sur 2,5m soit **10m<sup>2</sup>**. L'accès se fait par la partie basse ainsi que la partie haute sur la base d'un couloir dédié en portant un masque jusqu'à être entré dans son aire de pratique.

A l'arrivée du pratiquant, il rejoint masqué son aire de pratique qu'il a réservée avec l'application de réservation. Il dépose son sac de sport avec ses affaires au bord de son air de pratique, il ouvre le sac où se trouve sa corde de pratique et la positionne au début de la zone d'activité selon qu'il est le premier ou dans les suivants. Dans ce dernier cas, il positionne sa corde en espaçant sur sa gauche avec la partie restante de sa corde (2m) et le précédent partenaire fait de même pour atteindre la distance de deux bouts de corde pour un espace de 4m pour une distanciation latérale étendue. On procède de la même façon jusqu'au dernier partenaire.

Il entre dans son aire individualisée et personnelle et retire son masque s'il est pratiquant et le garde s'il est enseignant ou encadrant.

### 2.5.1 Aire 31m x 16m

Cette aire de pratique permet des exercices d'avant en arrière et des déplacements latéraux. Tous les pratiquants étant à 4m, ils peuvent être en face à face tant devant eux que sur le latéral. Par exemple, le pratiquant n°7 peut être en face à face avec les pratiquants n°2 (en face), n°6 (à droite) ou n°8 (à gauche).

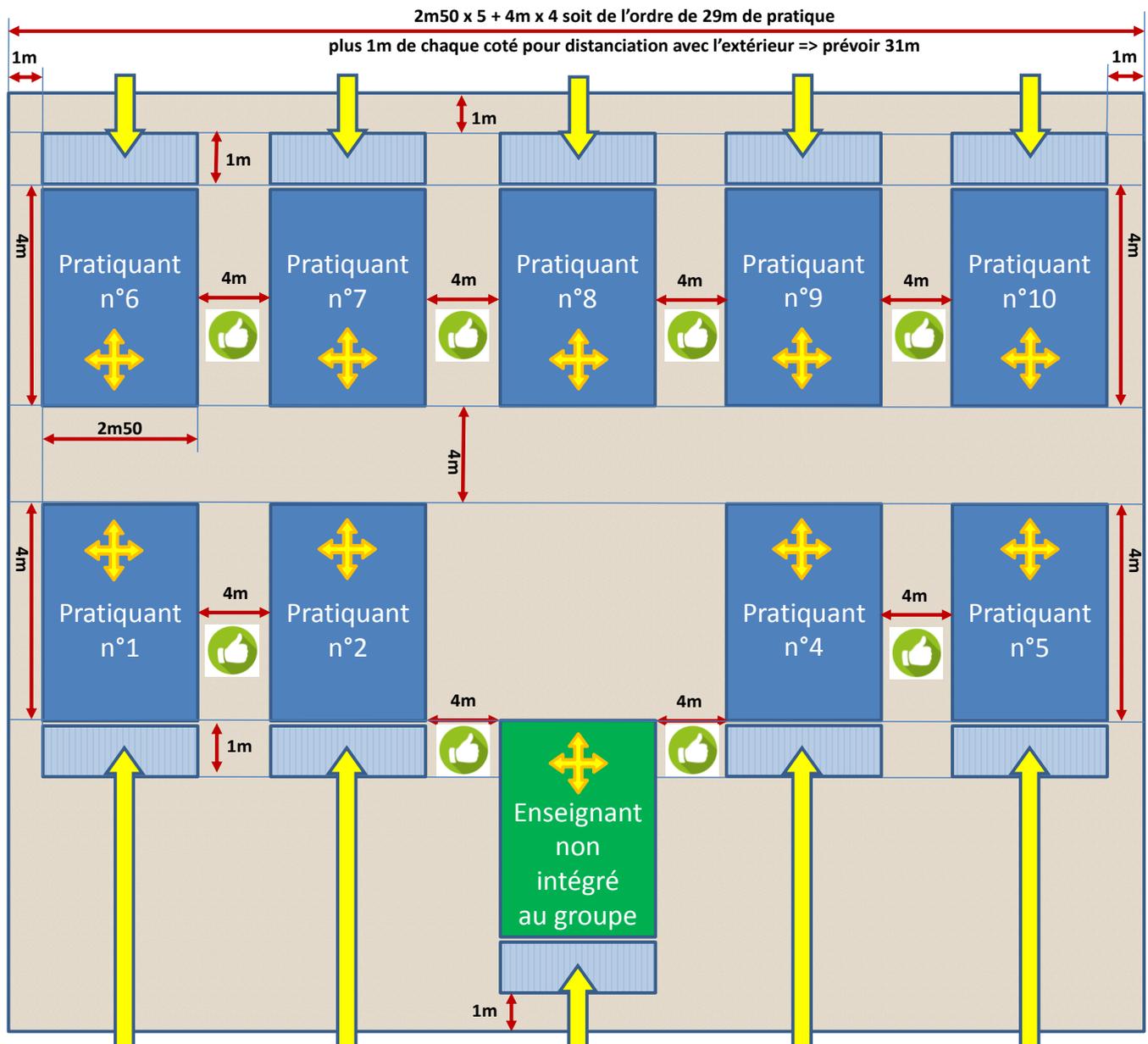


Ce schéma met en avant une aire de pratique compacte où l'enseignant est au cœur du dispositif. L'accès se fait en haut et en bas sur deux couloirs indépendants.

## 2.5.2 Aire 31m x 20m

Le schéma suivant offre plus de possibilités pédagogiques à l'enseignant. Il lui permet également de suivre la dynamique des exercices et de s'en extraire si besoin pour conforter par des conseils les différentes évolutions.

C'est une aire de pratique ouverte à toutes les initiatives pour compenser l'absence de contact. Le kendo se concrétise par une gestuelle exprimée. Dans le cadre des barrières sanitaires, il faut proposer un contournement et une compensation. Le virtuel peut reprendre ce que la réalité ne peut pas offrir. Pour les pratiquants expérimentés, il y a transfert mental de par le fait de voir son partenaire en face à face. Pour le débutant, c'est une démarche efficace d'apprentissage.



## 3 RÉSERVATION

---

### 3.1 Modalités de reprise d'activité alternative

---

Avant de lancer les réservations de l'activité alternative, il est impératif :

- se rapprocher de la mairie ou du propriétaire de l'espace de pratique
- signaler que le club est prêt à accueillir petits et grands pour pratiquer de façon alternative et pour communiquer les créneaux associés
- s'assurer de l'accord d'utilisation de l'équipement (même si c'est un espace de pratique extérieur)
- communiquer le protocole de pratique & les conditions de pratique
- accusé réception de l'accord municipal ou du propriétaire du lieu
- communiquer l'offre de pratique (créneaux, public) et, éventuellement, aux établissements que cela peut intéresser (écoles, ...)

En amont :

- vérifier la disponibilité du lieu (donc l'enseignant arrive en premier et donne ou non son feu vert pour la séance)
- s'appuyer sur la liste de présence pour affecter chacun à sa place individualisée
- avant de rejoindre son espace individualisé, chacun mettra porter son masque
- pour se rendre à son espace personnel, chacun devra être éloigné du précédent d'un mètre minimum
- si besoin, redonner les consignes sanitaire de pratique

Ouverture de la séance :

- La séance débute lorsque les membres présents sont équipés, portent le masque pour l'enseignant et l'encadrement et ont désinfectés leurs mains avec le flacon hydro-alcoolique
- Le salut se fera avec chacun au milieu de son espace personnel et en direction de l'enseignant
- Ce dernier fera face aux pratiquants s'il dispose d'un espace dissocié ou face aux autres pratiquants s'il est intégré au groupe de pratiquant et se considère comme un pratiquant et applique les contraintes de ces derniers
- Après ce salut, un retardataire devra appliquer la même procédure d'accès à son espace personnalisé et saluer de façon indépendante l'enseignant et sous son contrôle
- 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)

Clôture de la séance :

- La séance se termine par un salut collectif similaire à celui de l'ouverture
- Chaque pratiquant remet son masque et range tout son matériel de pratique et lié à l'espace individualisé.
- 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)
- Chaque pratiquant devra se couvrir de son sweat (même léger pour l'été) avant de quitter sa zone personnelle
- Il quitte l'espace collectif en portant son masque et son sac de sport et armes

En aval :

- accorder un moment de convivialité au sein de l'espace individualisé de pratique
- vérifier que chacun range son matériel et quitte la séance en portant son masque jusqu'à éloignement (1m)

A la maison :

- se doucher
- laver sa tenue de pratique
- approvisionner son flacon hydro-alcoolique
- rincer sa bouteille d'eau
- prendre un nouveau masque s'il est à usage unique ou le laver s'il est réutilisable

## 3.2 Le système de réservation

La séance d'entraînement fait l'objet d'une fiche de présence permettant également de façon ultérieure de savoir qui a pratiqué à chacune des dates sur un intervalle d'un mois.

Le système de réservation se fait en ligne sur le site de musashi ([www.musashi.asso.fr](http://www.musashi.asso.fr)):

- permet de savoir qui sera présent à quelle date et à quelle place
- Il est automatisé pour un suivi sanitaire (engagement fédéral)
- Il délivre et fait valider les conditions de pratique (engagement fédéral)
- Il confirme par mail l'inscription

Le système de réservation se déroule en 5 étapes:

- Choix de la séance
- Choix de l'aire de pratique
- Renseignement des coordonnées du réservant
- Validation de la réservation gratuite
- Réception d'un mail de confirmation de la réservation



### Réservation d'aire de pratique (gratuit)

Publié le 6 juin 2006 par fmaume

[My Page](#)

En cette période de sortie de confinement, et même en attente d'une réouverture des installations sportives, nous proposons exceptionnellement à nos adhérents des **entraînements en extérieur (sans contact)**. La réservation d'une aire de pratique, que vous retrouverez ci-dessous, est linéaire. Elle se déroule en 5 étapes :



**Séance** : sélectionnez d'abord une date de séance d'entraînement.

**Panier** : sélectionnez un billet pour réserver une Aire de pratique disponible autour de l'enseignant. Des visuels sont accessibles en "Information" afin de permettre aux plus jeunes de bien se repérer sur le terrain. Vous les retrouverez aussi sur votre billet électronique.

**Coordonnées** : veillez à bien renseigner tous les champs du formulaire.

**Paiement** : le billet est gratuit !

**Confirmation** : vous verrez un message indiquant que l'inscription a bien été effectuée. Un e-mail de confirmation sera généré et envoyé à l'adresse mail de contact renseignée. Vous pourrez enfin télécharger votre billet électronique directement depuis le site, ou via le mail de confirmation. Pensez à vous en munir, le jour de l'entraînement.

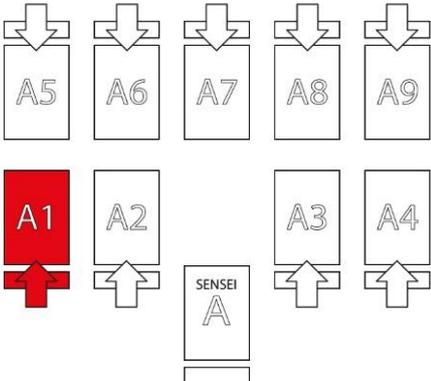
**Pour réserver une séance d'entraînement et une aire de pratique :**

1 Séance    2 **Panier**    3 Coordonnées    4 Paiement    5 Confirmation

Date sélectionnée : 13/06/2020 - 14:30

Sélectionnez vos billets

Tarif	Restants	Prix	Quantité
Aire de pratique A1 ⓘ	1	Gratuit	0 ▾



A5	A6	A7	A8	A9
<b>A1</b>	A2	A3	A4	
		SENSEI A		

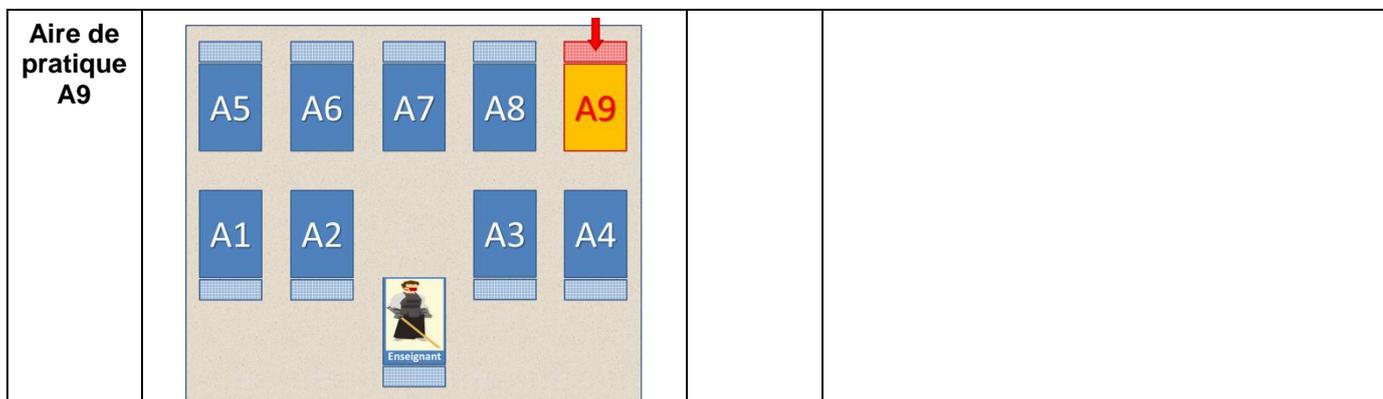
Aire de pratique A2 ⓘ    1    Gratuit    0 ▾

TOTAL (TTC) 0,00 €

RETOUR    SUITE

### 3.3 Les choix de réservation

<p><b>Aire de pratique A1</b></p>		<p><b>Aire de pratique A2</b></p>	
<p><b>Aire de pratique A3</b></p>		<p><b>Aire de pratique A4</b></p>	
<p><b>Aire de pratique A5</b></p>		<p><b>Aire de pratique A6</b></p>	
<p><b>Aire de pratique A7</b></p>		<p><b>Aire de pratique A8</b></p>	



## 4 LIEU DE PRATIQUE

Afin de maintenir l'esprit du Dojo même si nous sommes en extérieur, il sera sollicité auprès de la mairie l'accès au l'espace vert extérieur au dojo qui se trouve derrière la salle de convivialité de la maison des associations Marie Jo Marty.



## 5 MINISTÈRE DES SPORTS

Comme le souligne le ministère des sports :

**« Pour autant, et parce qu'il est essentiel pour les clubs et structures proposant ces disciplines de retrouver une dynamique associative, toute initiative de club proposant des activités alternatives dans le respect des principes sanitaires de portée générale (activités individuelles en extérieur, effectif limité à 10 personnes, distanciation physique en fonction de la nature des activités proposées, consignes sanitaires) demeure possible. ».**

C'est dans ce cadre précis que va s'inscrire ce document en déclinant une activité d'ordre alternatif.

### 5.1.1.1 Cadrage

Certaines conditions devront être impérativement respectées pour une reprise d'activité en extérieur,

- sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires devront rester fermés)
- sans limitation de durée de pratique
- ni possession d'attestation
- dans une zone d'évolution de 100 km autour du domicile
- en limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- être s'intégrée à une organisation collective pour garantir la vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité
- que les activités ne soient strictement qu'individuelles et se limitent aux activités se pratiquant avec un matériel personnel (ni échangé, ni partagé, quelle que soit sa nature)
- les pratiquants devront strictement respecter les distances interpersonnelles indiquées pour les activités avec déplacement (10 m), ou à **dominante statique (4 m<sup>2</sup>)**, et un **écartement latéral d'1,50 m** et adopter des règles de maniement de l'équipement partagé propres à chaque activité

Il est souligné que l'enjeu principal de cette première phase de reprise d'activité est bien de concilier le retour progressif aux activités sociales tout assurant la protection vis-à-vis des risques permanents de contamination par le virus du Covid-19. Dans ce contexte, il convient de préciser comment doivent se conjuguer les principes d'activité individuelle et de rassemblement. Par rassemblement limité à 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés), devant eux-mêmes respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

### 5.1.1.2 Quelques recommandations générales pour l'accueil

- Faire respecter les gestes barrières et la distanciation et rappeler l'interdiction d'accès aux vestiaires.
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter
- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique et/ou de savon
- Port des masques obligatoire lors des phases d'accueil.
- Dans la mesure du possible un affichage des consignes sanitaires sur les lieux de pratique et un rappel systématique à chaque nouvel arrivant.
- L'édition d'un **document spécifiant les conditions de reprise** à destination des éventuels formateurs.
- La tenue des cours en extérieur uniquement permettant l'espacement d'au moins 4m<sup>2</sup> pour chaque personne.
- En cas d'utilisation de mobilier (tables, chaises...) celui-ci devra être désinfecté avant et après chaque cours.
- L'utilisation par les pratiquants de leur propre équipement de protection individuelle et de leur matériel de pratique, et pas d'échange de matériel, outillage, entre pratiquants sans désinfection préalable.
- **L'enregistrement par le club des coordonnées de chaque pratiquant dans un cahier de présence ou similaire (Doodle ou autres solutions)**. Le club s'engage à communiquer celui-ci aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.
- L'utilisation de moyens de locomotion personnels et individuels pour se rendre au lieu d'activité.

## **ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

---

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

## **SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :**

---

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport\* ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- NE PAS S'AUTOMEDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

[\\*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

## 5.2 Affiches COVID-19

INFORMATION CORONAVIRUS **COVID-19**

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
- En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)

**COVID-19**

# PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

- Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter **ou** s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)