

## USC MUSASHI

### Reprise des entraînements de Kendo au Dojo de Colomiers

Bonjour,

Suite à l'annonce du Comité National de Kendo et Disciplines Rattachées qui annonce officiellement la possibilité de reprendre les entraînements en dojo à compter du 1<sup>er</sup> juillet, le Bureau de Musashi a décidé de reprendre les entraînements à compter du mardi 7 juillet et jusqu'à la fermeture pour les vacances le jeudi 16 juillet, avec l'accord de la mairie de Colomiers.

Trois entraînements c'est peu, mais depuis le temps qu'on attend, c'est déjà beaucoup !

Concrètement, ça se passera de la façon suivante.

### Merci de prendre le temps de tout lire, c'est important.

Le dojo est réservé aux horaires suivants :

- Mardi 7 juillet de 19h30 à 22h00,
- Jeudi 9 et jeudi 16 juillet de 20h00 à 22h30.

Le dojo sera nettoyé et désinfecté par les premiers arrivés durant la première 1/2 heure avec du matériel et des produits fournis par le club, la mairie de Colomiers ne pouvant pas assurer cet entretien. Le dojo sera nettoyé de la même façon après l'entraînement.

Seuls le dojo et les toilettes de la Maison des Associations seront accessibles, les vestiaires et les douches restent fermés. Par conséquent les pratiquants devront arriver en tenue, on pourra cependant mettre son hakama dans le dojo.

Pour ce qui concerne les pratiquants, nous appliquerons les gestes barrières et **nous comptons sur vous**, les enseignants se réservant le droit de refuser l'accès au dojo en cas de non respect des consignes :

- Vous aurez rempli le questionnaire sanitaire joint que nous vous demanderons obligatoirement avant chaque entraînement.
  - ➔ Un questionnaire n'est valable que pour un seul entraînement, à refaire donc à chaque fois.
  - ➔ Nous ne sommes pas médecins, si vous avez coché beaucoup de « Oui » dans ce questionnaire, merci de prendre l'avis d'un médecin avant de venir.
  - ➔ Si vous avez eu le COVID, faites-vous faire un certificat médical et amenez-le.
- Vous arriverez en tenue (lavée préalablement), sans hakama si vous préférez, avec votre propre matériel de kendo, votre bouteille d'eau, votre flacon de gel hydroalcoolique, votre masque (chirurgical, en tissu réutilisable...) : il n'y aura pas de prêt de matériel, pas d'échange entre les pratiquants.
- Vous vous serez au préalable lavé, vous aurez coupé vos ongles des mains et des pieds.
- Vous aurez vos zoris ou vos tongues, pas de pieds nus en dehors du dojo, vous vous nettoierez les pieds et les mains au gel hydroalcoolique en entrant.
- Si vous êtes amenés à sortir et rentrer dans le dojo pendant l'entraînement, vous vous nettoierez à nouveau les pieds et les mains en rentrant même après avoir utilisé vos zoris/tongues.
- Vous déposerez votre matériel dans un coin dédié du dojo, à un mètre de distance d'autres matériels.

- Pendant le cours, les enseignants gèreront les distances au cours des exercices, soyez attentifs.
- On pourra vous demander de porter un masque pour certains exercices (katas, kihon).
- Ceux qui mettent l'armure devront avoir amené une protection à porter sous le casque : pas un masque qui gênerait la respiration, mais une protection en plastique. Le dojo Chowakan en propose à 5 euros l'unité, lavable, qu'ils ont testées.
- A la fin de l'entraînement, vous vous nettoierez les pieds et les mains de la même façon qu'en entrant.
- Vous vous laverez chez vous, le mieux sera aussi de laver votre tenue.

Les enseignants vont adapter le contenu des entraînements :

- Au fait que beaucoup d'entre nous n'auront pas pratiqué pendant près de quatre mois, **ce sera une reprise en douceur**. N'hésitez pas à vous arrêter en le signalant à l'enseignant si ça ne va pas.
- **Aux gestes barrières** : limitation des rotations, travail en face à face sans armure avec un masque, travail en armure avec des séquences limitées en temps, sans tai-atari et sans contacts.

Voilà ! Ca fait beaucoup et ça peut en décourager certaines et certains, mais croyez bien que nous ne prendrons pas de risques même si nous ne pouvons rien garantir à 100 %.

Certaines de ces consignes relèvent du bon sens et d'une hygiène qui doit avoir cours même sans COVID.

Ce sera une super opportunité de se revoir et de pratiquer ensemble avant les vacances, pour commencer à regretter le kendo avant la rentrée.

Merci à celles et ceux qui pensent venir mardi de nous le dire par mail. Il n'y a pas de limitation de nombre comme précisé dans la notice du CNKDR, mais cela nous aidera à nous organiser.

Rudy, Xavier et moi vous attendrons donc mardi, à très bientôt !

Bien cordialement,  
François