

Covid-19: Nouveau plan de protection

Le 1^{er} décembre 2020

Chers membres,

Avec l'accord de M. Jean-Claude Spielmann, responsable du Dojo de Marly, nous reprenons nos cours à Marly dès le 2 décembre. Toutefois, la situation sanitaire restant encore critique dans le canton, les cours auront lieu sous respect des conditions strictes.

Les mesures sanitaires ci-dessous sont à observer impérativement dès le 2 décembre :

1. **Horaires** : Afin d'éviter les croisements avec les participants de différents cours, les horaires de cours ont été modifiés :

Lundi	Jo (bâton)/ Bokken (sabre)	20h10 - 21h30
Mercredi	Jo	18h30 - 19h50
	Bokken	20h10 - 21h30
Jeudi	Jo / Bokken	19h10 - 20h30

Le deuxième cours de mercredi s'adresse aux pratiquants d'aïkido aussi bien que ceux/celles de kenjutsu.

2. **Port du masque** :

Marly : **Les pratiquants doivent arriver au dojo en portant son masque jusqu'à ce qu'ils montent sur le tatami.** Le port de masque pendant l'entraînement est, par contre, facultatif. Ceux qui enlèvent leur masque doivent le laisser dans leur propre sac qui restera à un endroit désigné.

Bulle : **Le port du masque est désormais obligatoire à tout l'intérieur du dojo, pendant tout l'entraînement pour les personnes âgées plus de 12 ans.** Les exercices seront modérés pour éviter les dérangements respiratoires.

3. **Hygiène** : **Tous les pratiquants désinfectent les mains immédiatement à l'entrée du dojo.** Des solutions désinfectantes seront mises à votre disposition. Toutefois, il est recommandé que chaque pratiquant amène son propre désinfectant. Les déchets sont pris avec soi et sont éliminés à la maison (Il n'y aura pas de poubelles dans le dojo). Les pieds sont soigneusement lavés à la maison avant et après l'entraînement. Chaque pratiquant nettoie le matériel utilisé (jo, bokken, etc.) avec un produit adéquat (lingettes jetables, par exemple) après l'entraînement.

4. **Tenue : Les participants arrivent déjà habillés** (gi ou en training, selon son propre choix). Les vestiaires sont fermés, excepté les toilettes. **L'entraînement se fait en chaussettes**. Monter pied nu sur le tatami est interdit.
5. **Entrée et sortie** : Les pratiquants entrent le dojo (Marly) ou la salle d'arts martiaux (Bulle) lorsque tous les participants du cours précédent en sont sortis. Ils viennent au dojo au maximum 5 minutes avant l'entraînement et le quitte aussitôt après la fin de l'entraînement. Pour éviter les croisements entre les participants, les horaires sont modifiés (voir ci-dessus). A la fin du cours à Bulle, les participants sortent la salle par la porte extérieure.
6. **Entraînement : La pratique portera principalement sur les armes**. Les jo et bokken sont mis en disposition au dojo pour les débutants. L'entraînement se fait sans partenaire dans un espace délimité pour chaque participant.
7. **Limite de nombre de participants : Le nombre de participants de chaque cours est limité à 9 (Marly) et à 5 à (Bulle)**, sans compter l'entraîneur. **Chaque pratiquant réserve une séance d'entraînement préalablement par Doodle** (le lien sera communiqué ultérieurement). Pour le premier cours de mercredi (18h30-19h50), la priorité est donnée aux ados (4 places).
8. **Le respect de la sécurité de chacun** : les pratiquants malades ou présentant des symptômes, ainsi que ceux qui pourraient appartenir à un groupe à risque sont priés de ne pas se rendre au dojo.

Avec ces mesures, j'espère que nous pourrons finir l'année 2020 dans la sérénité.

Comme toujours, je reste à votre entière disposition pour tous renseignements complémentaires. En souhaitant une bonne santé pour vous et pour vos proches, je vous présente mes salutations sportives.

Maasa BURNAT SEKI
Aikido Fribourg