PROJET DE REPRISE US Cenon Taïso (section judo) 13 JUIN 2020

Période : Du 13 juin au 4 juillet 2020
Encadrement : salarié
Public accueilli : Loisir adultes
Référents CoVid : Tous les membres du bureau

Planning de reprise :

Samedi 10h30-11h30 Groupe de 10 avec entraineur
11h30-12h30 Groupe de 10 avec entraineur

Qu'est-ce que le taïso ?

C'est une activité loisir adulte créée par la fédération française de judo pour développer les activités des clubs. L'objectif est de capter les parents des enfants licenciés au travers d'une activité de **remise en forme** basée sur des exercices communément pratiqués lors des échauffements de judo. Cette pratique s'articule autour des habiletés techniques fondamentales du judo (déplacement, équilibre…), sur la coordination, sur les assouplissements et sur le renforcement musculaire. Elle se pratique seul en intérieur comme en extérieur.

Synthèse du projet

- Pratique dans le dojo,
- **9 m2 minimum par personne** (le tatami est segmenté en zones de 9m², utilisation des zones de couleur)
- **Hygiène corporelle** imposée avant l'entraînement (une douche doit avoir été prise au domicile)
- **Aller aux toilettes** en partant de chez soi de façon à limiter au maximum l'utilisation des sanitaires du dojo
- **Arrivée en tenue** dans le dojo
- **Pas de vestiaires**
- Du **gel hydroalcoolique** fourni par la section à l'entrée de la salle
- **Kit personnel** : Gel hydroalcoolique, mouchoirs jetables, claquettes ou zooris et bouteille d'eau
- Les pratiquants se désinfecteront les **pieds** et les **mains** avec leur propre gel hydroalcoolique avant de monter sur les tatamis
- Le **référent CoVid** de la section établit la liste des participants par séance avec coordonnées téléphoniques

US Cenon

Le meilleur de vous-même

Mise à jour 3 juin 2020

MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Avertissement : **toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.**

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

La FFJDA a défini 4 niveaux de protocole de reprise progressive d'activité dont la mobilisation **dépend des directives de l'Etat, et communiquera, en temps réel, à chaque structure affiliée, selon les territoires**. Les activités alternatives proposées du 2 juin au 22 juin correspondent au protocole de niveau 4 qui se compose des activités suivantes :

- Activités spécifiques Judo, Ju-Jitsu, Taïso **sans partenaires ou adversaire** et cycles d'habiletés techniques, motrices et physiques pratiquées seules

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Concernant les publics enfants (allant des catégories éveil judo (4-5 ans) jusqu'à benjamins (-12 ans) : une pratique respectant une distance d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.
- Concernant les publics adolescents et adultes (+ de 12 ans) : une aire de pratique de 9 m² par pratiquant, dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Le protocole 4 de très haute vigilance prévoit **une pratique en intérieur (Dojos, Gymnases) comme en extérieur (aires de jeux, stades...) et strictement individuelle.**

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Application du protocole fédéral de Niveau 4 et respect des consignes suivantes :

- Arrivée du pratiquant en tenue (pas de vestiaires) muni de gourde, chaussures de sport et judogi ou tenue de sport
- Organisation des circulations respectant les distances de sécurité
- Délimitation d'un espace personnel de pratique
- Limitation du nombre de pratiquants à 10 personnes, encadrant compris
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après utilisation

UNION SPORTIVE CENON

Maison des Sports - 3 rue Aristide Briand - 33150 CENON
Tél / Fax : 05 56 40 16 53 • E-mail : contact@uscenon.fr • www.uscenon.fr
Déclarée à la Préfecture sous le n°7236 le 14.05.1962

Mise à jour 3 juin 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

La pratique des disciplines associées à la FFJDA :

- Le Jujitsu respectera le protocole sanitaire fédéral de la FFJDA.
- Le Kendo, le Chanbara, le Jodo et le Nagi Nata sont des types d'escrime japonaise et suivront les protocoles sanitaires de la Fédération Française d'Escrime (FFE).
- Le Kyudo, tir à l'arc japonais, respectera les protocoles sanitaires de la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).
- Le Sumo respectera les protocoles sanitaires de la Fédération de Lutte (FFL).
- Le Iaïdo, art de dégainer le sabre, est une activité individuelle dont la pratique est compatible avec le respect des principes de distanciation physique (2 mètres au moins entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité) et des gestes barrières.

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Pour rappel :

Etape 1 - (11 mai au 2 juin - protocole niveau 4) :

- **Pratique en extérieur et travail seul** sur une surface de 4 m^2 pour les enfants et 9 m^2 pour les adultes

Etape 2 - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et en extérieur, travail seul** sur une surface de 4 m^2 minimum pour les moins de 12 ans et 9 m^2 pour les plus de 12 ans

Etape 3 - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux** :
  - Sur une surface de 8 m^2 par couple pour les moins de 12 ans - Pratique libre sans masque ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus de masques et sans public.
  - Sur une surface de 16 m^2 par couple pour les plus de 12 ans - Pratique uniquement en travail debout pourvus de masques.

Etape 4 - (protocole de niveau 2) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 4** sur une surface de 16 m^2 pour les moins de 12 ans et de 20 m^2 pour les plus de 12 ans.

Etape 5 - (protocole de niveau 1) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 8** sur une surface de 25 m^2 pour les moins de 12 ans et de 36 m^2 pour les plus de 12 ans.

Etape 6 :

- **Pratique de l'activité libre en club** avec respect du protocole sanitaire en vigueur.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : https://www.ffjudo.com/deconfinement-les-bonnes-pratiques/documents-sanitaires

Adresse électronique de suivi des demandes et de conseil aux clubs : questions.reprisejudo@ffjudo.com

UNION SPORTIVE CENON
Maison des Sports - 3 rue Aristide Briand - 33150 CENON
Tél / Fax : 05 56 40 16 53 • E-mail : contact@uscenon.fr • www.uscenon.fr
Déclarée à la Préfecture sous le n°7236 le 14.05.1962