



**Procédures à suivre pour la tenue des stages de kata et technique en  
période de pandémie**

**30 septembre 2020**

## 1. Mise en contexte

Les procédures à suivre pour la tenue des stages de kata et techniques sont basées sur les recommandations de la Santé publique, de la CNESST, le [Guide de retour au judo en période de pandémie](#) ainsi que la CPGK.

Cette procédure suivra l'évolution de la situation et des ajustements pourront être apportés à tout moment.

## 2. Inscription

- a) Tous les participants doivent être membre en règle de Judo Québec avant l'activité.
- b) Répondre aux critères d'éligibilité en termes d'âge et de ceinture.
- c) Afin de s'assurer que toutes les mesures sanitaires seront respectées, l'inscription des participants devra être effectuée en ligne sur le site de Judo Québec, en avance et au plus tard le jeudi précédent l'activité. **Aucune inscription sur place ne sera acceptée.**
- d) Le nombre de couples pouvant être admis doit respecter la surface dédiée de 18 m<sup>2</sup> (soit une surface de 3m\*6m).
  - i. De plus, le nombre de personnes totales sur le plateau d'entraînement devra être conforme aux normes sanitaires en vigueur pour la région hôte.
    - Palier d'alerte - Jaune : Maximum 50 personnes (incluant les participants, animateurs de stages et bénévoles)
    - Palier d'alerte - Orange : Maximum 25 personnes (incluant les participants, animateurs de stages et bénévoles)
    - Palier d'alerte - Rouge : Aucun stage
- e) Un des deux partenaires devra effectuer l'inscription simultanément pour le couple. Aucune inscription individuelle ne sera acceptée.
- f) Le formulaire de renonciation des risques devra être complété afin que l'inscription soit validée.
- g) Le Questionnaire de santé devra être complété le jour de l'activité et remis à la personne identifiée à l'arrivée des participants. La personne responsable pourra compléter le formulaire en posant les questions oralement à un participant ayant oublié son questionnaire.
  - i. Une réponse positive entraînera le refus du droit d'accès au participant. Un remboursement pour le participant et son partenaire sera acheminé dans la semaine suivant l'activité.
  - ii. Aucun remboursement de frais liés au déplacement ou à l'hébergement ne sera remboursé en raison d'un refus.

### 3. Participants

- a) Afin de prendre part au stage, il est obligatoire pour un judoka de participer avec l'un des partenaires faisant partie de sa cellule d'entraînement.
  - a. Au moment de l'inscription, il sera obligatoire d'inscrire le couple qui prendra part au stage, soit les 2 participants.
  - b. Les noms des autres membres de la cellule seront aussi demandés au moment de l'inscription. De cette façon, en cas d'empêchement, l'inscription de l'un des participants du couple pourra être modifiée.
- b) Ne sera pas autorisé à prendre part au stage, les participants provenant d'une région identifiée, au moment du stage, comme étant dans une situation d'alerte ou d'alerte maximale (palier 3 - orange et palier 4 - rouge) selon le système d'alertes régionales et d'intervention graduelle à 4 paliers.
  - a. [Pour connaître les différents niveaux d'alerte et consulter la carte des régions.](#)
  - b. Un stage prévu dans une zone identifiée comme étant au «Palier 3 – Alerte, orange» sera ouvert uniquement au résident de la région hôte.
  - c. Un stage prévu dans une zone identifiée comme étant au «Palier 4 – Alerte maximale, rouge» sera annulé, déplacé ou reporté.
- c) Tous les participants devront fournir les coordonnées d'une personne à contacter en cas d'urgence au moment de leur inscription.
- d) Si le participant participe à deux journées de stage dans la même fin de semaine, celui-ci devra laver son judogi entre les deux journées ou porter un judogi différent pour la 2<sup>e</sup> journée.
- e) Tous les participants devront respecter les mesures sanitaires du «Guide de retour au judo en période de pandémie» :
  - a. AVANT de se rendre au dojo :
    - Se doucher et avoir les cheveux lavés.
    - S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé (tenue de pratique, judogi, ceinture, etc ...).
    - Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
    - Être allé aux toilettes.
    - Évitez autant que possible les transports en commun.
    - Portez un masque lors de son entrée dans le bâtiment où réside le dojo, les participants ne portant pas de masque ne sont pas autorisés à entrer dans le bâtiment.
    - Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le site de pratique et éviter les phases d'habillage et de rhabillage.

- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique, une bouteille d'eau, un plat en plastique pour ranger votre masque et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.

iii. PENDANT l'entraînement :

- Respecter l'aire qui lui ait attribuée, y apporter sa bouteille d'eau et y demeurer tout au long de la séance.
- Porter le masque pendant l'entraînement lorsque l'exercice le permet.
- À la fin de l'entraînement, le pratiquant se masse les mains et les pieds avec du gel hydro-alcoolique avant de remettre ses chaussures. Il revêt son survêtement par-dessus son judogi et quitte selon les directives de l'enseignant.
- Les participants quittent l'aire qui leurs sont attribuées en respectant les consignes de distanciation sociale.

iv. APRÈS l'entraînement :

- Le pratiquant devra prendre sa douche dès son arrivée au domicile.
- Il devra mettre ses vêtements sportifs et judogis au lavage.
- Laver sa bouteille d'eau.
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique et mouchoirs).
- Nettoyer le contenant de plastique pour son masque.

**4. Titulaire de stage et son assistant :**

- a) Le port du masque de procédure et des lunettes de protection sont obligatoires. Si le titulaire de stage et son assistant de stage portent tous les deux un masque de procédure, les lunettes peuvent être retirées lors des démonstrations. Les lunettes devront être portées lors des déplacements sur les tatamis.
- b) La séance conduite par le titulaire de stage et son assistant sera adaptée en fonction des mesures sanitaires.
- c) Aucun contact physique ne sera effectué avec les participants. Tous les conseils seront donnés verbalement et par démonstration.

- d) Le titulaire de stage ou son assistant devra récolter les Questionnaires de santé à l'arrivée des participants Si un participant n'a pas complété le Questionnaire, le titulaire pourra lui poser les questions verbalement. Le document de présence habituel ne sera pas signé par les participants, les présences seront comptabilisées par le titulaire de stage ou son assistant.
- e) Le titulaire de stage et son uke proviendra d'une région identifiée comme étant au Palier 1 - Vigilance (verte), au Palier 2 – Préalerte (jaune) ou de la même région que le lieu du stage qui devra être au Palier 3 - Alerte (orange) au maximum.

#### **5. Mesures d'hygiène et de nettoyage :**

- a) Le club hôte est responsable de s'assurer que le dojo a été nettoyé et désinfecté avant l'arrivée des participants (tatamis et surfaces fréquemment touchées).
- b) Le club hôte est responsable de s'assurer que la signalisation est claire et précise et que les aires de pratiques sont clairement identifiées. L'aire de pratique pour un stage de kata et technique est de 18 m<sup>2</sup>.
- c) Le club hôte est responsable de s'assurer que tous les produits d'hygiène et de nettoyage nécessaires au respect des normes sanitaires en vigueur sont en place et accessibles :
  - i. Solution de gel hydro-alcoolique à l'entrée du bâtiment et du dojo.
  - ii. Chaise à l'entrée du dojo.
  - iii. Produits de nettoyage pour les surfaces fréquemment touchés\*
  - iv. Produits de nettoyage pour les tatamis\*
- d) Le club hôte est responsable de s'assurer que le dojo a été nettoyé et désinfecté après le départ des participants (tatamis et surfaces fréquemment touchées).

[\\*Se référer à l'annexe 4 du Guide de retour au judo en période de pandémie](#)

#### **6. Vestiaires et douches :**

- a) Les vestiaires et les douches ne seront pas accessibles.

## **7. Repas :**

- a) Si le bâtiment où réside le dojo ne met pas à disposition de la clientèle un espace permettant de prendre le repas du midi dans le respect des mesures sanitaires, le repas du midi devra être pris à l'extérieur. La distanciation sociale requise demeure de 2 mètres.
- b) Si les participants sortent à l'extérieur et se retrouvent à un même endroit pour le repas du midi, la distanciation sociale de 2 mètres doit être respectée.

## **8. Spectateurs :**

- a) Aucun spectateur ne sera admis dans le dojo.
- b) Les accompagnants devront déposer et récupérer les participants à l'extérieur du bâtiment.