

RENTREE

**SAISON 2020 - 2021**

AÏKIDO  
GUJANAIS



26 août 2020



**Voici venu le temps de la reprise de la pratique de notre art martial.**

**Cette rentrée, que nous attendions vivement, va être marquée par certains changements dans nos habitudes de pratique, de conditions sanitaires et de convivialité.**

**Mais pas de panique, tout est mis en place pour que le plaisir de se retrouver et de pratiquer ensemble soit au rendez-vous.**

**Ceci nécessitera que chacun respecte les consignes qui seront en vigueur.**

**Elles ne sont pas contraignantes et facilement réalisables.**

**Vous trouverez ci-dessous les consignes de sécurité, un descriptif de l'organisation des cours et un premier planning des activités à venir prochainement.**

**Alors, rendez vous pour la rentrée le lundi 7 septembre 2020.**

1

# Consignes sanitaires

# CONSIGNES SANITAIRES INDIVIDUELLES OBLIGATOIRES

## Au domicile

- rester chez soi si l'on ne se sent pas bien
- vérifier sa température (maximum 37,8°)
- se vêtir d'un kimono sortant du lavage

## Au dojo

- arriver en kimono car les vestiaires seront fermés
- porter un masque et des sandales
- se conformer au contrôle de température à l'entrée du dojo
- se laver les mains et les pieds au gel hydro alcoolique avant la montée sur le tapis
- enlever son masque juste avant de monter sur le tapis
- remettre son masque dès la descente du tapis
- se laver les mains avec le gel hydro alcoolique à la descente du tapis
- quitter le dojo en kimono car les vestiaires seront fermés (pas de douche)

2

# ORGANISATION DES COURS

## **ORGANISATION DES COURS**

**les cours sont d'une durée maximum de 45 minutes**

- **cours n°1 : 18h30 – 19h15**  
désinfection tapis et armes
- **cours n°2 : 19h45– 20h30**  
désinfection tapis et armes
- **cours n°3 : 20h45 – 21h30**  
désinfection tapis et armes

## **AVANT LE COURS**

- **respecter le sens de circulation**
- **faire enregistrer sa présence avant de se présenter au tapis**
- **se présenter sur le tapis que 5 minutes avant le début du cours**
- **respect de la distanciation et des gestes barrières**
- **poser son sac à l'emplacement réservé**

## **PENDANT LE COURS**

- **rester avec le même partenaire pendant toute la durée du cours**
- **respecter un espace suffisant entre les couples pratiquants**
- **si nécessaire, éternuer dans ses mains et aller immédiatement les laver pour éviter de contaminer le kimono**
- **éviter de parler au maximum pour ne pas projeter de gouttelettes**

## **APRES LE COURS**

- **respect de la distanciation et des gestes barrières**
- **quitter le dojo dans les 5 minutes maximum après la fin du cours**

3

# INSCRIPTIONS

# PROCEDURE INSCRIPTION

**Merci de vous présenter au dojo au minimum 30 minutes avant le début du cours muni des éléments suivants:**

- **fiche d'inscription remplie ( reçue par mail ou à télécharger sur le site)**
- **chèques licences et cotisation remplis (tarif reçu par mail ou sur le site)**
- **2 photos pour les nouveaux adhérents**
- **Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aikido (de moins de 2 mois) obligatoire dès le premier cours**

**Merci, dans la mesure du possible, de venir vous inscrire avec les documents mentionnés ci-dessus pendant le forum des associations (le samedi 12 septembre 2020)**



4

# PROCHAINS EVENEMENTS

# Forum des associations



- Vendredi 11 et samedi 12 septembre 2020
- Dans les locaux de l'ancienne halle aux chaussures sur le parking d'Hyper U
- Ce forum est organisé par la mairie pour que les clubs assurent leur promotion
- **Besoin de volontaires pour la tenue du stand (voir Jean-Michel) 06 61 38 65 28**