



## Projet de reprise des cours Rentrée 2020- 2021

Lieu : gymnase Henri IV

Jours : lundi, mardi et mercredi

Horaires : de 19h30 à 21h30

### Les instructeurs et les élèves présents

#### Les instructeurs :

➔ Nombre d'instructeurs présents sur la semaine :

#### Les élèves :

➔ Nombre total d'élèves habituellement inscrits dans l'association :

➔ Nombre d'élèves et d'instructeurs présents par jour de cours :

Lundi	Mardi	mercredi
40 maximum en 3 groupes	40 maximum en 3 groupes	40 maximum en 3 groupes

### 2- L'organisation au terme du confinement

#### Description du modèle prévu :

##### ➔ Organisation temporelle :

Les arrivées sont prévues 15 minutes avant l'heure de début des cours pour que la présence dans les vestiaires ne soit pas importante et que la place soit libérée par ceux qui précèdent. Le port du masque y sera obligatoire.

Les cours durent deux heures de 19h30 à 21h30 :

- un temps d'échauffement et de renforcement musculaire de 30',
- 35' de pratique sportive interne puis 35' de pratique plus intensive (en externe avec des temps de récupération)
- 10' d'étirement et de retour au calme,
- un temps de rangement-nettoyage est prévu (10')

➔ Taille moyenne des groupes dans le gymnase :

##### ➔ Modalités d'encadrement des groupes :

Un instructeur par petit groupe de niveau.

##### ➔ Informations complémentaires :

En amont, une information détaillée du protocole (spatial, temporel et sanitaire) sera envoyée à chaque pratiquant par courriel.

En aval, l'association APAMC, s'occupera elle-même de fournir à ses pratiquants le gel hydroalcoolique et de désinfecter en fin de cours les poignées de fenêtres et portes (gymnase, vestiaire et toilettes) utilisées. A charge pour chacun d'avoir un masque pour les trajets hors du gymnase (de l'entrée de Henri IV à la salle d'entraînement).

La reprise se fera progressivement pour ne pas risquer les accidents et/ou blessures inhérents à un arrêt trop long de la pratique et/ou à une pratique moins intensive bien que des cours à distance en visioconférence, la pratique en extérieur et des envois de vidéos aient été mises en place pour le suivi.

### 3- Le protocole sanitaire – état des lieux des équipements et des procédures

#### → Organisation et utilisation des espaces :

Dans les vestiaires : chaque personne gardera son masque pour se changer, avec une rotation rapide des personnes présentes pour respecter la protection de chacun (8 personnes maximum par vestiaire).

Dans le gymnase : seule la pratique individuelle sera mise en place, tout le travail à deux étant proscrit suivant ainsi les préconisations du ministère. Ainsi, les formes individuelles et chorégraphiées sans contact des arts énergétiques et martiaux chinois pratiquées seront : le tai chi chuan, le qi gong, le kung fu, (pratique individuelle chorégraphiée sans échange avec un partenaire).

Aucun matériel autre que celui apporté par le pratiquant ne sera utilisé (vêtement, bouteille d'eau, armes de pratiquant...).

Dans les escaliers, un sens de circulation sera mis en place : tout en gardant son masque, l'entrée au cours se fera par l'escalier de gauche en arrivant des vestiaires alors que la sortie du cours se fera par l'escalier de droite pour aller aux vestiaires.

Dans les toilettes : tout en gardant son masque, le nombre sera limité à 2 par lavabo (donc 4 par toilettes hommes et femmes) ; un urinoir sur deux (pour les cabines fermées pas de contre indication) pour ceux des hommes.

#### → Modalités de mise en place des gestes barrières (hygiène des mains, masques) :

A l'entrée de Henri IV et jusqu'à la salle d'entraînement le port du masque sera obligatoire.

A l'arrivée et au départ du cours, lavage des mains au gel hydroalcoolique, port de chaussures et d'un masque obligatoire.

Seule la distance barrière entre les pratiquants sera mise en place : 1,50 m en latéral entre deux personnes et un espace de 4 m<sup>2</sup> par pratiquant sera conservé pour éviter tout échange par nébulisation (transpiration, salive). Le port du masque n'est pas compatible avec la pratique des arts martiaux sur une durée de deux heures, il sera enlevé uniquement pendant le cours.

Rappel des gestes barrières, d'hygiène (lavage des mains, toux dans le coude, mouchoir à usage unique à utiliser) avant chaque début de cours.

L'espace sera constamment aéré durant la pratique : fenêtres et portes ouvertes (désinfection des poignées de portes et fenêtres touchées).

Les espaces touchés dans les vestiaires (bancs, étagères et poignées de portes) ainsi que ceux des toilettes (poignées de porte et robinets) seront désinfectés à la fin des cours.

#### → Procédure prévue en cas de symptômes évocateurs d'infection d'une personne dans le groupe :

Si les signes connus du COVID-19 (comme la perte brutale du goût et/ou de l'odorat ; un essoufflement anormal ; des palpitations ; une fatigue anormale ; une température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ; une reprise ou apparition d'une toux sèche) apparaissent chez l'un des pratiquants alors :

- il y aura interdiction de pratiquer pendant 14 jours.

- si les symptômes persistent, voir un médecin qui décidera de la reprise ou non des cours et de pratiquer un dépistage.

- le résultat sera signalé (par le site de l'association kungfuchang.fr et sur la plateforme WhatsApp de l'association) aux autres membres du groupe qui auront été en contact de la personne pour qu'elles-mêmes puissent réagir en conséquence (médecin, dépistage).

La présidente

Le .....31..... août 2020

