



JE RESPECTE LES
PROTOCOLES SANITAIRES,
JE METS **IPPON** AU VIRUS !

L'HYGIÈNE DANS LA CULTURE JUDO

Le Judo est un sport qui repose sur des valeurs morales et des règles à **respecter** pour les autres et pour soi. Cela fait partie de la **culture** de notre sport.

Être Judoka, c'est avant tout être **citoyen**.

Parmi ces règles, plusieurs portent sur **l'hygiène** pour une pratique saine et sécurisée pour tous.



On se lave les pieds et les mains
avant de monter sur le tapis



On utilise ses propres zori pour
aller du vestiaire au tatami



On se coupe régulièrement les
ongles et on attache ses cheveux



On utilise le salut japonais



On ne porte pas de bijoux (collier,
bague,...) pendant l'entraînement



On ne monte pas sur le tapis avec un
chewing-gum ou bonbon en bouche



On ne se promène pas en dehors du
dojo en judogi et en zori



À LA RENTRÉE...

**JE FAIS DU JUDO EN
TOUTE SÉCURITÉ !**

Toutes les recommandations sanitaires
pour pratiquer sans risques

LES RECOMMANDATIONS SANITAIRES

POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

AVANT D'ALLER AU DOJO



J'ai un bon état de santé général

Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise.

Je veille à réapprovisionner mon kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).

Je lave mon judogi et mes effets personnels (zoori, gourde, etc...)

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



A chaque entrée sur le tatami, j'enlève mon masque, je le range avec mes autres effets personnels dans mon sac, je me lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.

A chaque sortie du tatami, je remets mon masque, je me lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.

SUR LE TATAMI



Je veille à respecter les gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, proscrire tout échange de matériel personnel : habits, judogi, gourdes...

Je respecte les consignes de l'enseignant et je suis vigilant à adapter mes conduites au respect des gestes barrières.

Je dois m'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.

Je porte un masque dès lors que je ne suis pas en activité physique.

Je me change dans les vestiaires prévus à cet effet en respectant la distanciation physique d'un mètre avec les autres pratiquants.

Je me lave les mains à l'entrée du dojo.

AU DOJO



Je prépare mon sac dans lequel doit figurer un judogi lavé entre chaque séance, des mouchoirs jetables non utilisés, de la lotion hydro-alcoolique, des « zoori », une gourde personnelle et une fiche comprenant les coordonnées d'un accompagnant pouvant être joint en cas de problème.