

RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT EN KARATÉ

Protocoles recommandés aux propriétaires et dirigeants de clubs de karaté ou de dojos pour réduire les risques d'un retour à l'entraînement pendant la pandémie de COVID-19.



26 mai 2020

WWW.KARATECANADA.ORG

REMERCIEMENTS

Auteure principale

Kyra Lindsay-Ng, R. Kin, B.P.H.E., CAT (C), DScO, D.O.M.P.

Collaborateurs

Denis Beaudoin

Kraig Devlin

C. Gus Kandilas

Gérard Lauzière

Olivier Pineau

Pamala Ross

Alexandra Roy

Nassim Varasteh

ÉNONCÉ DE POSITION SUR LA RÉOUVERTURE PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Le présent document a pour but d'aider les propriétaires et directeurs de clubs de karaté et de dojos du Canada à atténuer les risques liés à un retour à l'entraînement durant la pandémie de COVID-19. Les stratégies présentées par Karaté Canada respectent les avis et les recommandations de l'[Organisation mondiale de la Santé](#) (OMS) et de [Santé Canada](#). Les lignes directrices de Karaté Canada ne l'emportent pas sur les exigences ou les recommandations des autorités de santé gouvernementales. Étant donné que les connaissances sur le virus évoluent rapidement, ce document pourrait être mis à jour afin de tenir compte des plus récents avis médicaux. Assurez-vous d'appliquer les recommandations de la dernière version du document.

Puisque les mesures prises pour contrer la COVID-19 diffèrent d'une région à l'autre du pays, les propriétaires et les directeurs de clubs et de dojos doivent s'assurer de respecter les directives de leurs autorités de santé municipales et provinciales, surtout en ce qui concerne l'équipement de protection individuelle, la distanciation physique et la taille maximale des rassemblements permis. Les propriétaires et les directeurs doivent rester à l'affût des nouvelles orientations et des changements législatifs mis en place par les autorités de santé locale, et se tenir prêts à adapter leurs méthodes de fonctionnement en conséquence. Ils doivent aussi veiller à communiquer leurs nouvelles méthodes à leur assureur et à leurs membres. Karaté Canada a défini quatre grandes familles de règles que les propriétaires et les directeurs devraient suivre pour réduire le risque de propagation de la COVID-19 posé par la reprise de l'entraînement dans leurs installations.

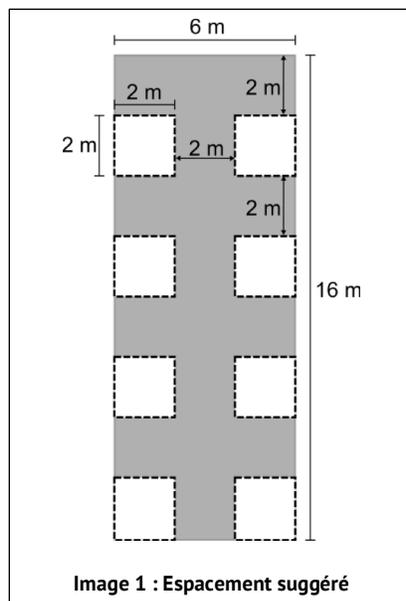
STRATÉGIES DE RÉDUCTION DU RISQUE DE PROPAGATION DE LA COVID-19 À LA RÉOUVERTURE DES CLUBS DE KARATÉ ET DES DOJOS

PHASE 1 – Feu vert du gouvernement provincial à la réouverture, distanciation physique, rassemblements de moins de 50 personnes, pas de contacts physiques.

1. Règles de distanciation physique

Les participants, entraîneurs et membres du personnel doivent en tout temps rester à 2 m les uns des autres. Tous les contacts physiques sont interdits.

Chaque athlète dispose d'une surface d'entraînement individuelle *d'au moins* 2 m sur 2 m. Chaque surface est séparée par un espace additionnel de 2 m, afin de laisser les instructeurs circuler entre les surfaces au besoin et de maintenir une distance entre les athlètes (voir image 1). C'est donc dire que deux surfaces d'entraînement ne peuvent partager la même frontière. De plus, il est recommandé de délimiter les surfaces avec du ruban adhésif (ou de renverser les morceaux de tatami [tapis modulaires de 1 mètre carré] qui les composent pour les marquer d'une couleur différente).



Il est impératif d'éviter que les élèves de différents cours n'enfreignent les règles de distanciation physique ou les restrictions concernant les rassemblements. Les horaires doivent prévoir, pour chaque cours, des périodes de départ et d'arrivée de 15 minutes chacune. Par exemple, si un cours prend fin à 18 h, tous les participants doivent avoir quitté les lieux à 18 h 15, et les élèves du cours de 18 h 30 ne peuvent arriver avant 18 h 15. Ces périodes tampons entre les cours vous obligeront sans doute à offrir des cours moins longs ou moins de cours, mais elles sont nécessaires pour respecter les règles de distanciation physique et éviter les rassemblements interdits. Elles vous permettent également de désinfecter la salle.

Les salutations, les exercices et les manœuvres d'entraînement doivent être modifiés pour intégrer la distanciation physique et prévenir les contacts physiques. Il est recommandé d'instaurer des routines d'arrivée et de départ systématiques. Si possible, prévoyez une entrée et une sortie séparées, et apposez des marques au plancher pour diriger la circulation.

2. Règles de désinfection

En tant que propriétaire ou directeur, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre club ou dojo. Tout l'équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utilisez des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d'emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d'un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs et les bancs, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d'exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour, et préférablement après chaque cours.

3. Règles d'hygiène personnelle

Les propriétaires et les directeurs de clubs et de dojos doivent s'assurer que chaque visiteur connaît les règles d'hygiène personnelle en vigueur. Les affiches et les courriels sont les meilleurs moyens pour les communiquer et aider vos membres à comprendre les mesures que vous prenez pour réduire les risques.

Les membres et les visiteurs devraient remplir un [questionnaire](#) d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les propriétaires et les directeurs sont invités à leur envoyer un lien vers leur propre questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de se rendre au club ou au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au club ou au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon. Les athlètes doivent revêtir leur uniforme avant leur arrivée. S'ils utilisent le transport en commun, ils devraient porter un survêtement afin de garder leur uniforme propre. L'utilisation des vestiaires et des douches n'est pas recommandée. Il est recommandé que tous les membres, athlètes et instructeurs portent des chaussures d'arts martiaux ou des chaussettes antidérapantes à l'intérieur.

L'utilisation des fontaines d'eau doit être évitée. Les athlètes doivent plutôt apporter leur propre bouteille d'eau, qu'ils laisseront dans leur surface d'entraînement individuelle. Il est recommandé d'interrompre périodiquement les cours pour la désinfection des mains, selon le niveau de contact entre les élèves et les surfaces. Les exercices qui obligent les membres à toucher les tapis avec leurs mains (comme les pompes) sont à éviter. Les membres sont invités à apporter leur propre tapis de yoga pour les exercices qui

nécessitent un contact des mains avec le sol. Ils sont responsables de désinfecter leur tapis personnel chaque jour.

Les instructeurs qui donnent plusieurs cours peuvent décider de porter un masque pour protéger les membres. Le port du masque par les membres n'est pas nécessaire pendant l'entraînement. Le masque ne remplace pas la distanciation physique.

4. Règles concernant les rassemblements publics

Assurez-vous de respecter les consignes de la santé publique quant au nombre maximal de personnes autorisées à se rassembler. Si votre installation peut contenir 12 surfaces d'entraînement individuelles mais que votre autorité de santé publique interdit les rassemblements de plus de 10 personnes, vous pouvez prévoir des cours avec 1 instructeur et 9 athlètes. Les règles de distanciation physique doivent être en place. Afin de respecter les règles concernant les rassemblements publics, les parents peuvent seulement déposer et ramasser leurs enfants. Ils ne peuvent rester sur place pour observer le cours. Si, exceptionnellement, un parent doit rester sur place, il doit porter un masque et se tenir à 2 m des autres. De plus, vous devez l'intégrer au compte des personnes présentes.

Il est essentiel de suivre de près la fréquentation de votre club. Tenez un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et heure d'arrivée). Les personnes invitées à un entraînement devraient toutes vivre dans la ville où est situé le club.

Il est recommandé de désigner expressément un responsable de la réouverture graduelle du club ou du dojo. Cette personne devra notamment se tenir au fait des annonces et des recommandations du gouvernement provincial, envoyer aux membres le questionnaire d'autoévaluation avant chaque cours, noter les présences et en faire le suivi, et veiller aux autres tâches liées à la COVID-19.

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.
- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.
- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air

circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.

- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

PHASE 2 – Autorisation des rassemblements intérieurs de 50 personnes ou plus, maintien de la distance de 2 m, pas de contacts physiques.

1. Règles de distanciation physique

Les participants, entraîneurs et membres du personnel doivent encore rester en tout temps à 2 m les uns des autres. Tous les contacts physiques sont interdits.

Les surfaces d'entraînement individuelles ne sont plus nécessaires, à condition que l'instructeur soit en mesure de faire respecter en tout temps une distance de 2 m entre chaque participant.

Si l'instructeur élimine les surfaces d'entraînement individuelles, il doit seulement faire faire des manœuvres et des exercices où tous les participants bougent dans la même direction au même moment, de manière à ne pas compromettre la distanciation physique. Les indications de circulation et les entrées et sorties séparées, le cas échéant, devraient être conservées.

Il demeure impératif d'éviter que les élèves de différents cours n'enfreignent les règles de distanciation physique ou les restrictions concernant les rassemblements. Les horaires doivent encore prévoir des périodes de départ et d'arrivée de 15 minutes chacune pour chaque cours.

2. Règles de désinfection

En tant que propriétaire ou directeur, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre club ou dojo. Tout l'équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utilisez des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d'emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d'un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs, les bancs et l'aire d'attente des parents, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d'exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour, et préférablement après chaque cours.

3. Règles d'hygiène personnelle

Les propriétaires et les directeurs de clubs et de dojos doivent s'assurer que chaque visiteur connaît les règles d'hygiène personnelle en vigueur.

Les membres du club ou du dojo doivent continuer de remplir un [questionnaire](#) d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les propriétaires et les directeurs sont invités à leur envoyer un lien vers leur propre questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de revenir au club ou au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au club ou au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon.

Les membres peuvent désormais utiliser les vestiaires et les douches, mais toujours pas les fontaines d'eau. Ils doivent continuer d'apporter leur propre bouteille d'eau. Il est recommandé d'interrompre périodiquement les cours pour la désinfection des mains, selon le niveau de contact entre les élèves et les surfaces. Il est toujours recommandé que chaque membre utilise un tapis de yoga personnel ainsi que des chaussures d'arts martiaux ou des chaussettes antidérapantes.

4. Règles concernant les rassemblements publics

L'entrée dans la phase 2 implique que votre province a autorisé les rassemblements intérieurs de 50 personnes ou plus. Toutefois, cela ne veut pas dire que votre club ou dojo doit être assez grand pour 50 personnes.

Le nombre d'élèves par cours restera limité par les contraintes de distanciation physique, mais vous pouvez désormais accueillir tous les athlètes et les participants auxquels vous pouvez fournir l'espace d'entraînement nécessaire. Cela veut également dire que les parents peuvent rester pour observer le cours, à condition de pouvoir respecter les règles de distanciation physique. Selon la taille de votre club ou dojo, vous pouvez, par exemple, accueillir 12 athlètes, un instructeur en chef, un instructeur adjoint, une personne qui travaille dans le bureau et autant de parents que le permettent les règles de distanciation physique.

Continuez de tenir un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et heure d'arrivée).

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.

- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.
- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.
- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

PHASE 3 – Le gouvernement provincial a assoupli les règles de distanciation physique et permet désormais les contacts limités. Aucun combat, combat au sol, balayage / projection ou corps à corps n’est permis.

1. Règles de distanciation physique

Il est présumé, à ce stade, que le gouvernement provincial a assoupli les règles de distanciation physique et qu’en conséquence les surfaces d’entraînement individuelles ne sont plus nécessaires. Il faut néanmoins encourager les membres à continuer de respecter un certain espace personnel.

Les contacts physiques sont limités et peuvent comprendre des manœuvres d’entraînement à deux et le maintien d’une cible de frappe pour un partenaire. Toutefois, les combats ne sont pas permis durant cette phase. Les protecteurs buccaux sont essentiels à la pratique sécuritaire des combats; toutefois, ceux-ci peuvent augmenter les risques de perte de salive durant l’entraînement, spécialement lors d’un kiai (cri). Ils posent également problème puisque les athlètes ont tendance à les enlever et les remettre plusieurs fois durant l’entraînement.

2. Règles de désinfection

En tant que propriétaire ou directeur, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre club ou dojo. Tout l’équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utilisez des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d’emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d’un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs et les bancs, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d’exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour. Les espaces partagés, comme l’aire d’attente des parents, doivent également être désinfectés chaque jour.

3. Règles d’hygiène personnelle

Les propriétaires et les directeurs de clubs et de dojos doivent s’assurer que chaque visiteur connaît les règles d’hygiène personnelle en vigueur.

Les membres du club ou du dojo doivent continuer de remplir un [questionnaire](#) d’autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les propriétaires et les directeurs sont invités à leur envoyer un lien vers leur propre

questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de revenir au club ou au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au club ou au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon.

Les athlètes et participants doivent continuer d'apporter leur propre bouteille d'eau. Il est recommandé d'interrompre périodiquement les cours pour la désinfection des mains, selon le niveau de contact entre les élèves et les surfaces.

4. Règles concernant les rassemblements publics

Si le gouvernement de votre province impose toujours des restrictions concernant les rassemblements de personnes, vous devez les suivre.

Il est essentiel de suivre de près la fréquentation de votre club. Tenez un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et heure d'arrivée).

Les membres qui sont invités à un entraînement devraient tous vivre dans la ville où est situé le club ou le dojo.

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.
- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.
- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.
- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

PHASE 4 – Le gouvernement provincial a approuvé la reprise des sports de contact.

1. Règles de distanciation physique

Il faut encourager les membres à continuer de respecter un certain espace personnel.

2. Règles de désinfection

En tant que propriétaire ou directeur, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre club ou dojo. Tout l'équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utilisez des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d'emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d'un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs et les bancs, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d'exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour.

3. Règles d'hygiène personnelle

Les propriétaires et les directeurs de clubs et de dojos doivent s'assurer que chaque visiteur connaît les règles d'hygiène personnelle en vigueur.

Les membres du club ou du dojo doivent continuer de remplir un [questionnaire](#) d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les propriétaires et les directeurs sont invités à leur envoyer un lien vers leur propre questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de revenir au club ou au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au club ou au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon.

L'utilisation des fontaines d'eau doit être évitée; les membres doivent continuer d'apporter leur propre bouteille d'eau.

Ne permettez pas le partage des équipements de combat.

4. Règles concernant les rassemblements publics

Si le gouvernement de votre province impose toujours des restrictions concernant les rassemblements de personnes, vous devez les suivre.

Il est essentiel de suivre de près la fréquentation de votre club. Tenez un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et heure d'arrivée).

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.
- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.
- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.
- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Santé Canada:

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Questionnaire d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19:

<https://ca.thrive.health/covid19/fr>

LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Lisez le document *Protocoles recommandés aux propriétaires de clubs de karaté ou de dojos pour réduire les risques d'un retour à l'entraînement pendant la pandémie de COVID-19*.

Vérifiez chaque élément de cette liste avant d'entamer une nouvelle phase. Consultez le présent document pour connaître les recommandations et les stratégies propres à chaque phase.

- Déterminez quelle phase de réouverture correspond aux orientations actuelles des autorités locales. Consultez la dernière version du présent document ainsi que le document de réouverture de votre organisme provincial de sport (le cas échéant).
- Demandez à tout le personnel du dojo de lire les directives provinciales de déconfinement, les directives de l'organisme provincial de sport (le cas échéant) et le présent document dans le but de relever tous les facteurs de risque propres à l'établissement et d'élaborer un plan de réouverture conforme aux recommandations.
- Ayez en place un système pour faire le suivi détaillé de la fréquentation.
- Apposez des affiches et appliquez des indications au sol, selon les consignes de la phase actuelle. Tenez compte de toutes les modifications physiques nécessaires pour cette phase : cale-portes, ruban pour délimiter les surfaces d'entraînement, verrouillage des vestiaires lorsqu'il est interdit de les utiliser, etc.
- Créez un plan d'entraînement qui peut être mis en œuvre pendant la phase actuelle et qui respecte les directives et les restrictions en vigueur. Consultez le présent document et le document de votre organisme provincial de sport pour connaître les recommandations et les directives en vigueur. Assurez-vous que tous les instructeurs comprennent le plan d'entraînement.
- Communiquez avec tous les membres du club ou du dojo concernant les changements opérationnels propres à chaque phase, comme la modification des horaires de cours, les règles de distanciation sociale, les règles d'hygiène personnelle et la non-disponibilité de certaines commodités (vestiaires, douches, fontaines d'eau, aire des spectateurs, etc.). Dites aux membres à quels changements ils doivent s'attendre concernant l'entraînement (salutations, exercices, surfaces d'entraînement individuelles, bouteilles d'eau et tapis de yoga personnels, dépôt et

ramassage des élèves). Consultez le présent document pour connaître les recommandations propres à chaque phase.

- L'horaire des cours prévoit une période d'arrivée de 15 minutes qui n'empiète pas sur la période de départ du cours précédent. L'horaire des cours prévoit une période de départ de 15 minutes qui n'empiète pas sur la période d'arrivée du cours suivant.
- Élaborez un plan de désinfection propre à votre club ou dojo (quelles surfaces doit-on désinfecter? avec quel produit? à quelle fréquence? qui s'en charge?). Soyez précis, afin d'éviter de créer de la confusion ou de négliger certaines surfaces. Il est recommandé d'établir une liste de vérification pour le nettoyage. Si de l'équipement de protection individuelle doit être utilisé pour le nettoyage, indiquez-le.
- Assurez-vous d'avoir une réserve suffisante de produits nettoyants (étiquetés comme étant efficaces contre les virus). Tous les produits chimiques nettoyants doivent être étiquetés et rangés convenablement. Le personnel qui utilisera ces produits doit être formé pour suivre le mode d'emploi du fabricant.
- Du désinfectant pour les mains doit être facilement accessible à l'entrée et dans le dojo. Ayez-en une quantité suffisante, afin d'éviter d'en manquer.
- Des éviers sont accessibles, et les réserves de savon font l'objet d'un suivi régulier.