



## Guide de retour au judo en période de pandémie covid-19

### Principales adaptations de la pratique :

- 2 premières phases : principalement des activités de conditionnement/préparation physique, activités avec élastiques, exercices de mobilité en judo sans partenaire.
- Activités à l'extérieur pour la 1<sup>ère</sup> phase (normalement le judo est à l'intérieur)
- Aucun exercice avec partenaire pour les 2 premières phases.
- Judo avec le même partenaire pendant tout le cours pour la 3<sup>e</sup> phase.

### Règles de sécurité :

- Distance de sécurité sanitaire : 2 mètres pour les 2 premières phases. Une aire de pratique est assignée à chaque judoka.
- Nettoyage/désinfection des tatamis et du matériel utilisé doit être réalisé après chacune des séances.
- Un coordonnateur de l'épidémie doit être nommé au sein de chaque club.
- À partir de la phase 2, une personne supplémentaire doit être à l'accueil du dojo pour faire respecter les consignes.
- Questionnaire de santé à remettre à chaque entraînement
- Formulaire de reconnaissance de risque à remettre 1 fois

### Mesures individuelles demandées :

- Port du masque
- Gestes barrières Covid-19
- Lavage des mains et des pieds à l'aide du distributeur de gel hydroalcoolique
- S'assurer que son équipement de judo a bien été lavé avant chaque entraînement.

- Se laver avant et après l'entraînement
- Apporter sa gourde.
- Questionnaire de santé à remettre à chaque entraînement
- Formulaire de reconnaissance de risque

Équipement personnel  
à prévoir :

- Masques
- Mouchoirs jetables non utilisés
- Lotion hydroalcoolique
- Bouteille d'eau

À ne pas oublier :

- La pratique du judo en temps normal nécessite un partenaire.

Plan de relance  
complet :

<https://judo-quebec.qc.ca/guideretourjudo/>

Liens pertinents :

À venir

Personne-ressource :

Jean-François Marceau  
Directeur général

Coordonnées :

Adresse : 4545, avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal, Qc, H1V 0B2  
Tél. : 514-252-3040 poste 27  
Tél. (cellulaire) : 514-212-5794  
Télé. : 514 254-5184