



Plan de relance de TAEKWONDO QUÉBEC

Pour une pratique sécuritaire du Taekwondo

Principales adaptations de la pratique :	<ul style="list-style-type: none">• Phase 1: Entraînement en groupe supervisé à l'extérieur• Pratique de la discipline individuelle axé sur la mise en forme, la préparation physique, la flexibilité, le perfectionnement technique• Pratique de l'art martial traditionnel (formes traditionnelles)
Règles de sécurité :	<ul style="list-style-type: none">• Règles sanitaires en vigueur (lavage des mains avant et après, distanciation physique de 2 mètres, pas de regroupement)• Contexte d'entraînement extérieur, vérification sécuritaire des lieux, de la météo et de la durée des entraînements• Règle en vigueur pour la pratique du taekwondo
Mesures individuelles demandées :	<ul style="list-style-type: none">• Respect des mesures sanitaires recommandés par la santé publique (Lavage des mains, distanciation physique de 2 mètres)• Couvre visage à l'arrivée et au départ des entraînements, les participants arrivent prêt et portent leur tenue sportive.
Équipement personnel à prévoir :	<ul style="list-style-type: none">• Solution hydroalcoolique• Couvre visage• Équipements personnels à la pratique• Serviette
À ne pas oublier :	Document signé de la reconnaissance de risque: www.taekwondo-quebec.ca/covid-19-mise-au-point-couvertures-dassurances-responsabilite-civile-et-reconnaissance-de-risque/

Plan de relance complet : <http://www.taekwondo-quebec.ca/wp-content/uploads/2020/05/PLAN-DE-RELANCE-DU-TAEKWONDO-AU-QUÉBEC—Version-site-internet-2.pdf>

Liens pertinents : <http://www.taekwondo-quebec.ca>

Personne contact : François Coulombe-Fortier / Jean Faucher

Coordonnées : francois.c.fortier@taekwondo-quebec.ca
<http://www.taekwondo-quebec.ca>
514-252-3198