

# Règles à suivre pendant la COVID 19



## Arrivée dans le Dojo

- Ne pas venir en cas de doute (Rhume, maux de tête, fatigue, perte du goût et de l'odorat).
- Venir avec son masque et son gel hydroalcoolique.
- Porter son masque dans le vestiaire.
- Pas d'accolade, ni serrage de main et respect d'une distance de 1 m.

## Sur le Tatami

- Ouvrir les fenêtres pour aérer.
- Monter sur le tatami avec son gel et son masque.
- Se mettre en Seiza en respectant 1 tatami par personne
- Saluer
- Frictionner son gel hydroalcoolique ses mains, ses pieds, son tanto, son bokken, son Jo, puis ranger son gel.
- Débuter le cours.

## Pendant les exercices

- Sans masque, respecter à minima une longueur de tatami.
- Ne pas échanger ses armes.
- Ne pas faire les exercices respiratoires et Misogi. Pratiquez-les chez vous !
- Travailler en priorité les exercices distants si vous retirez le masque : hitoriwaza, kenkodo, bokken, Jo, Bo.
- Mettre le masque pour les tests de Ki et Kumiwaza. Evitez les exercices prolongés.

## Sortie du Dojo

- Porter son masque dans le vestiaire.
- Prenez votre douche chez vous.
- Pas d'accolade, ni serrage de main et respect d'une distance de 1 m.

**Profitez bien de votre séance !**