



## PROTOCOLES FFJDA

Pour une pratique en toute sécurité



### Les consignes sanitaires à suivre par le pratiquant



## REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE





## A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



- SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES
- AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE
- METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT (Sweat, pantalon, veste, ...)
- PRENDRE SON SAC DE SPORT (Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)



## A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

*Illustration en images*

**Je mets**



**Je porte**



**Je prends**



**avec**



\*selon les directives ministérielles





## AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES PRECONSAQIONS SANITAIRES



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER SON SAC DE SPORT  
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE



CHAUSSER SES ZORIS  
(selon les directives de ton enseignant)



## DANS LE DOJO



ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



SE DEPLACER AVEC SES ZORIS



REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL  
POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT



ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT  
SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC



DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET  
APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)



## EN SORTANT DU DOJO



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



AVOIR MIS SES CHAUSSURES



AVOIR SON SAC DE SPORT  
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOJI



## DE RETOUR A LA MAISON

SE DOUCHER

LAVER SA TENUE DE PRATIQUE

APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE

DESINFECTER SES ZOORIS

RINCER SA BOUTEILLE D'EAU

