



À : Santé publique des Laurentides
De : Sensei Marie-Lou Crête de L'École martiale

Lundi 24 août 2020

Plan d'action pour la saison 2020-2021, l'An 16 de L'École martiale, cours de Karaté-do traditionnel d'Okinawa considérant les mesures mise en place par la santé publique :

- Les directives de sécurité seront précisées aux participants avant les cours (par courriel, sur les médias sociaux et sur notre site Internet) et au début des cours ;
- Ayant le privilège de bénéficier d'un espace* de 6000 pieds carrés (voir photos), une distance de 2 mètres entre les participants sera maintenue en tout temps (la participation maximale pour un groupe est de 120 personnes, nous serons toujours moins de 250 personnes même lors des transitions des groupes) ;
- Le/La Sensei sera à plus de deux mètres de la première rangée des participants (surélevé.e au besoin pour assurer la visibilité de tous) ;
- Les spectateurs ne seront pas admis lors des cours afin de limiter le nombre de personnes présentes ;
- Le port du couvre-visage sera obligatoire lors des déplacements. Pour ceux et celles qui le préfèrent, ils pourront également le conserver lors du cours ;
- Un corridor de circulation à sens unique sera établi. Il y aura une porte d'entrée et une de sortie. Ces portes seront ouvertes (sans contact) lorsque la température le permettra. Dans le cas contraire, nous aurons un portier avec masque à l'entrée et à la sortie afin de limiter les contacts. Une solution nettoyante (hydroalcoolique, éthique, écologique et faite au Québec) pour les mains sera distribuée à l'entrée et à la sortie ;
- Les karatékas du premier groupe déposeront leur souliers (ou leurs bottes), leurs manteaux et leur sac, alignés à deux mètres du côté de la porte de sortie (des pancartes indicatives seront installées à cette fin). Les karatékas du second groupe, déposeront leurs effets personnels alignés à deux mètres du côté de la porte d'entrée ;
- Les karatékas auront déjà leur karaté-gi (tenue de karaté) et partiront habillés de la même façon (il n'y aura PAS de changement sur place) ;
- Des cônes seront positionnés à l'avant (et davantage au besoin) à plus de deux mètres afin de permettre l'alignement des karatékas en respectant la distanciation de deux mètres ;
- Chaque karatéka aura son tapis de yoga (ou serviette de plage) qui seront distancés de 2 mètres afin que chacun demeure dans son espace. Ceux-ci seront positionnés adéquatement lors des katas et lors du travail qui impliquera des déplacements ;
- En plus de leurs missions pédagogiques habituelles, les assistant.e.s bienveillant.e.s avec masques veilleront au respect de la distance entre les karatékas en tout temps ;
- À moins d'un changement dans les règles de la santé publique au sujet des sports de combat, il n'y aura AUCUN travail avec partenaire (sauf pour les personnes qui habitent sous un même toit), nous avons développé des méthodes pour travailler le contact de façon autonome ;
- Le matériel utilisé sera manipulé par une personne responsable qui se lavera les mains avant et après manipulation ;
- Il n'y aura aucun échange de matériel entre les karatékas. Les assistant.e.s qui auront à distribuer du matériel, de façon très occasionnelle, se laveront les mains avant et après les manipulations ;



- Les karatékas étant déjà familiers avec cette pratique, l'accès aux toilettes sera limité à une personne à la fois ;
- Chaque karatéka aura sa gourde d'eau (afin qu'ils ne boivent pas à la fontaine) et s'assurera de la garder près de lui pour éviter les déplacements. Chaque karatéka ou famille de karatékas aura sa propre solution nettoyante afin de pouvoir se laver les mains de façon plus efficace et plus rapide ;
- Par précaution, les assistant.e.s veilleront tout de même à nettoyer les embouts des fontaines d'eau avant et après chaque cours ;
- Même si nous serons très heureux.ses de nous revoir, nous nous contenterons du salut traditionnel japonais à distance d'au moins deux mètres (pas de poignée de mains et pas de câlins) ;
- Les personnes symptomatiques ou ayant été en contact avec des personnes symptomatiques resteront à la maison ;
- Tous les participants se seront laver les mains avant de se présenter aux cours et après le cours ;
- L'étiquette respiratoire en vigueur sera respectée :
 - « Respecter l'étiquette respiratoire consiste à :
 - se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié ;
 - utiliser des mouchoirs à usage unique ;
 - jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle ;
 - se laver les mains fréquemment ;
 - ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains, qu'elles soient gantées ou non. »