



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

Lundi 15 juin 2020

Plan d'action pour reprise des cours de Karaté-do traditionnel d'Okinawa de L'École martiale considérant les mesures mise en place par la santé publique :

- Les directives de sécurité seront précisées aux participants au début des cours ;
- Les cours auront lieu à l'extérieur (sauf s'il pleut) ;
- Une distance minimale de 2 mètres entre les participants sera maintenue en tout temps ;
- En cas de pluie, les cours auront lieu à l'intérieur (salle communautaire du parc équestre), pour un maximum de 50 participants (afin de respecter l'écart de 2 mètres entre eux) (grandeur de la salle : 207,48 m²). Les portes et fenêtres seront ouvertes afin d'assurer une ventilation des lieux ;
- Si les cours ont lieu à l'intérieur, nous recommanderons un couvre-visage. Il n'y aura pas de « kiaï » si nous sommes à l'intérieur ;
- Les karatékas auront déjà leur karaté-gi (tenue de karaté) (il n'y aura PAS de changement sur place) ;
- Chaque karatéka aura son tapis de yoga (ou serviette de plage) qui seront distancés de 2 mètres afin que chacun demeure dans son espace ;
- Il n'y aura aucun travail avec partenaire (sauf pour les personnes qui habitent sous un même toit) ;
- Aucun matériel ne sera utilisé ;
- 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 ;
- Il y aura un dispositif de solution hydroalcoolique à l'entrée (avant la porte d'entrée à l'extérieur) ;
- 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. »