

# CONSIGNES PRATIQUANTS

## RENTREE - SEPTEMBRE 2020

Mise à jour le 26 août 2020 - J'adopte les bonnes attitudes pour une pratique en toute sécurité



### 1 LES REGLES GENERALES



GESTES BARRIÈRES ET PORT  
DU MASQUE OBLIGATOIRES  
*en dehors des temps de pratique*



RESPECTER LES  
DISTANCES PHYSIQUES.



RESPECTER LES HORAIRES  
D'ARRIVÉE ET DE DÉPART.

### 2 MON EQUIPEMENT

Tous les équipements (dobok, chaussures, chaussettes, serviette, gourde, protection et matériel) seront nettoyés obligatoirement après chaque entraînement.



VENIR SI POSSIBLE EN DOBOK  
ET/OU TENUE DE SPORT  
ET LES LAVER APRÈS  
L'ENTRAÎNEMENT.



PRATIQUE PIEDS NUS  
DECONSEILLÉE  
*Prévoir des chaussures spécifiques,  
chaussettes ou se désinfecter les pieds  
en rentrant et en sortant du tapis.*



PRÉVOIR SES AFFAIRES  
PERSONNELLES  
(Gourde, serviette,  
gel hydro-alcoolique)



UTILISER DE PREFERENCE SON  
MATÉRIEL ET  
EVITER DE LE PRÊTER.

### 3 LORS DE L'ENTRAÎNEMENT



FAIRE LE SALUT  
POUR DIRE BONJOUR.  
*Ne vous serrer pas la main,  
arrêter les embrassades.*



RESPECTER LES SENS  
DE CIRCULATION,  
LES MARQUAGES  
ET LES ZONES INTERDITES



RESPECTER LES CONSIGNES  
DE L'ENSEIGNANT