

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 le 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