



## LIGNES DIRECTRICES ET RECOMMANDATIONS POUR LA SESSION D'AUTOMNE 2020

- Port du masque obligatoire lorsque vous arrivez au centre communautaire, et ce jusqu'à ce que vous soyez dans votre carré de deux mètres.
- On enlève le masque seulement quand tous les participants sont arrivés.
- Les participants doivent déjà arriver en dobok (uniforme) les vestiaires seront fermés.
- Apportez votre bouteille d'eau et votre serviette.
- Se désinfecter les mains en entrant et en sortant du centre communautaire et du gymnase.
- Nous devons garder nos espadrilles ou nos chaussures de Taekwon-do dans le gymnase. (Pas de chaussettes dans le gym, peuvent être glissantes).
- Pas de spectateurs à l'intérieur du gymnase.
- Aucun spectateur n'est autorisé à attendre à l'intérieur.
- Des places seront identifiées pour chaque participant afin de maintenir deux mètres.
- Entre 10 et 20 participants par classe selon la superficie de notre gymnase.
- Planifiez au moins 10 minutes entre les classes pour empêcher les participants de se croiser. Ou identifiez une porte pour l'entrée et une autre pour la sortie.
- **1 parent devra accompagner son enfant pour le cours d'initiation du samedi (8h30 et 9h30).**
- Évitez de toucher le sol avec vos mains; si cela est inévitable, nettoyez la surface immédiatement et lavez-vous les mains conformément aux directives d'hygiène.
- Toute activité qui nécessite un contact doit être évitée : exercice à deux, autodéfense, combat.
- Les cris d'avertissement pendant le combat arrangé et les expirations lors de l'exécution des mouvements doivent être évités.
- Nous pourrions nous entraîner en groupe de quatre occasionnellement mais toujours désinfecter après chaque utilisation les mitaines ou bouclier.
- En terminant, si vous avez des symptômes de la Covid-19, nous vous recommandons de rester à la maison comme l'exige la santé-publique.

**Ce document ne remplace aucune directive ou ordonnance de la santé publique**

Merci de votre compréhension et bonne session à tous!

Me Pierre LeBrun-7<sup>e</sup> degré ITF Canada  
Directeur technique-Instructeur  
Taekwon-do ITF-Loisirs Lebourgneuf