



À LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

- ☑ AVOIR LAVÉ SA TENUE DE SPORT
- ☑ SE DOUCHER ET ALLER AUX TOILETTES
- ☑ METTRE SA TENUE DE SPORT ET LA COUVRIR TOTALEMENT PAR UN AUTRE VÊTEMENT (veste et pantalon de sur vêtement)
- ☑ PRENDRE SON SAC DE SPORT (Avec lotion hydro alcoolique, bouteille d'eau, nus pieds placés dans un sachet, mouchoirs,)
- ☑ PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)

Je me douche, je vais aux toilettes et je mets ma tenue de sport



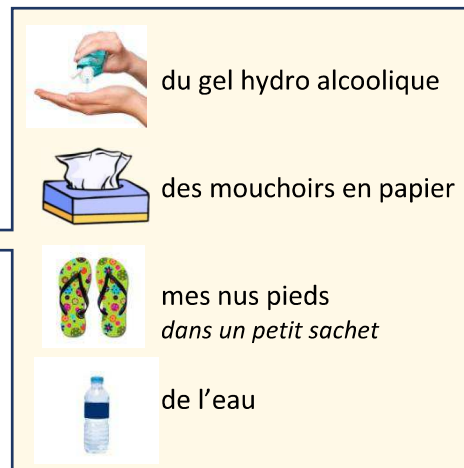
Je la recouvre d'une veste et d'un pantalon. Je mets un masque



Je prends mon sac



avec à l'intérieur :



AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO

- ☑ PORTER UN MASQUE (selon les directives)
- ☑ GARDER **1 mètre** DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- ☑ SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE

DANS LE DOJO

- ☑ GARDER LE MASQUE (selon les directives)
- ☑ REJOINDRE SON EMPLACEMENT au bord du tapis
- ☑ CHAUSSER SES NUS PIEDS ET RANGER SES CHAUSSURES (selon les directives l'accueil)
- ☑ DÉPOSER SON SAC DE SPORT SUR SON EMPLACEMENT ET SORTIR LE MASQUE
- ☑ ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT SA TENUE DE SPORT ET LES RANGER DANS SON SAC
- ☑ DÉSINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRÈS LA SÉANCE (avec le gel hydro alcoolique)

POUR SORTIR DU DOJO

- ☑ EN FIN DE SÉANCE, REVENIR À SON EMPLACEMENT PERSONNEL au bord du tapis
- ☑ GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- ☑ REMETTRE LES VÊTEMENTS COUVRANTS SUR SA TENUE DE SPORT ET SES CHAUSSURES
- ☑ RANGER SES AFFAIRES DANS SON SAC (nus pieds dans le sachet, gel hydro alcoolique, mouchoirs, eau)
- ☑ METTRE LE MASQUE (selon les directives)
- ☑ PRENDRE SON SAC ET SORTIR EN SUIVANT LE SENS INDIQUÉ (selon les directives de l'accueil)

DE RETOUR À LA MAISON

- ☑ SE DOUCHER
- ☑ LAVER SA TENUE DE SPORT et DÉSINFECTER SES NUS PIEDS
- ☑ RÉAPPROVISIONNER SON SAC (flacon de gel hydro alcoolique et mouchoirs)
- ☑ RINCER SA BOUTEILLE D'EAU