



A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



- SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES
- AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE
- METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT (Sweat, pantalon, veste, ...)
- PRENDRE SON SAC DE SPORT (Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)



A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

Illustration en images

Je mets



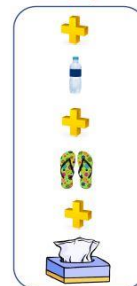
Je porte



Je prends



avec



*selon les directives ministérielles



AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



- SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES PRECONSAQIONS SANITAIRES
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)
- GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- PORTER SON SAC DE SPORT (avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI
- SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE
- CHAUSSER SES ZORIS (selon les directives de ton enseignant)



DANS LE DOJO



ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL



PORTER UN MASQUE
(selon les directives ministérielles)



SE DEPLACER AVEC SES ZORIS



REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL
POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT



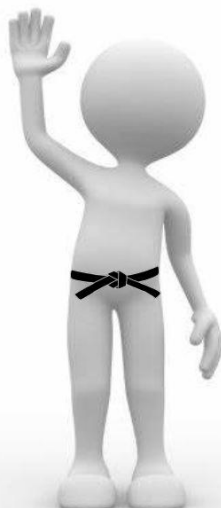
ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT
SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC



DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET
APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)



EN SORTANT DU DOJO



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER UN MASQUE
(selon les directives ministérielles)



AVOIR MIS SES CHAUSSURES



AVOIR SON SAC DE SPORT
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zoris
placées dans un petit sac,
mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



DE RETOUR A LA MAISON

SE DOUCHER



LAVER SA TENUE DE PRATIQUE



APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE



DESINFECTER SES ZORIS



RINCER SA BOUTEILLE D'EAU

