



Inscriptions automne 2020

Bonjour, nous venons de recevoir les détails en ce qui concerne le retour aux activités ainsi que pour les bulles de 4 personnes. Le Seikidôkan recommencera officiellement ses activités dans la semaine du 21 septembre afin de nous donner le temps de prendre les inscriptions et de monter les groupes. Voici quelques consignes pour la session automne 2020 :

- Exceptionnellement, il n'y aura pas d'inscription annuelle et les montants seront ajustés (rabais de 10%) en raison de la session écourtée.
- Les inscriptions se feront à distance (courriel judoseikidokan@gmail.com ou téléphone 819-376-2996 (avant 20h00) pour la session automne et les paiements devront nous être envoyés par virement bancaire à tresorerie.seikidokan@outlook.fr avec comme mot de passe : judo
- Une bulle de 4 vous sera assignée pour une période de six semaines et ensuite le tout sera réévalué selon la situation et les consignes de la fédération.
- Si vous avez déjà une bulle de 4 avant de vous inscrire, il est possible de nous en faire la demande afin que nous puissions vous placer ensemble.
- Pour les cours parents-enfants habituellement de 4 à 5 ans, nous allons permettre aussi les enfants allant jusqu'à 7 ans qui désireraient le faire. Le tout sera sur demande à judoseikidokan@gmail.com

Voici la procédure pour entrer à la bâtisse industrielle :

- Porter votre masque en tout temps. Exception pour les enfants de moins de 10 ans pour qui le masque est recommandé, mais non obligatoire.
- En entrant dans la bâtisse industrielle, se désinfecter les mains et suivre les indications pour les déplacements.
- En haut, vous rendre directement au dojo. Il n'est pas possible d'utiliser le vestiaire pour le moment, donc vous devez arriver avec au moins votre pantalon de judogi déjà sur vous. Pour les enfants, il est demandé qu'ils arrivent déjà vêtus de l'habit au complet avant d'entrer dans la bâtisse.
 - Dès que nous serons en mesure de vous indiquer où les sacs de sport doivent être placés, nous vous le laisserons savoir.
- Il est autorisé pour les parents de venir reconduire leur enfant jusqu'au dojo, mais il ne sera pas possible de demeurer sur place pendant le cours.

Entraînement sur le tatami :

- En entrant dans le dojo, vous désinfecter **les mains ET les pieds**.
- Vous pouvez ensuite vous rendre à votre station d'entraînement pour rejoindre vos partenaires d'entraînement faisant parti de votre bulle.
- Il n'est pas permis d'aller dans les sections des autres bulles, toujours conserver la distanciation entre les bulles.
- Suivre les consignes de l'entraîneur en tout temps.
- Porter le masque en tout temps à l'exception des moments où l'entraîneur permettra son retrait pour un type d'exercice où cela serait complexe de le conserver. Remettre le masque dès que l'exercice est terminé.
- À la fin de votre entraînement, utiliser le nettoyeur mis à votre disposition pour désinfecter complètement votre station (matériel, tapis, etc.).
- Ramener, aux endroits indiqués par l'entraîneur, le matériel d'entraînement et le panier de nettoyage de votre bulle.
- Quitter le dojo par la porte indiquée et ensuite quitter la bâtisse.

Horaire

Voici les horaires pour les cours.

Minimum 8 tatamis par bulle : 16 m²/cellule de jeunes de 11 ans et moins

Minimum 10 tatamis par bulle : 20 m²/cellule de 12 ans et plus

Lundi 18h15 : Enfants 5-8 ans débutants (4 bulles de 4)

Lundi 19h30 : 14 ans et plus (3 bulles de 4)

Mardi 18h15 : Enfants 8-13 ans intermédiaires (4 bulles de 4)

Mardi 19h30 : 14 ans et plus (3 bulles de 4)

Mercredi 18h15 : Enfants 8-12 ans débutants (4 bulles de 4)

Mercredi 19h30 : 14 ans et plus (3 bulles de 4)

Jeudi 18h15 : Enfants 8-13 ans intermédiaires (4 bulles de 4)

Jeudi 19h30 : 14 ans et plus (3 bulles de 4)

Vendredi 18h15 : Enfants 5-8 ans débutants (4 bulles de 4)

Vendredi 19h30 : 14 ans et plus (3 bulles de 4)

Samedi 11h10 à 12h00 : Parents-enfants (6 enfants)

Samedi 10h00 à 10h50 : Si nécessaire pour un autre groupe parents-enfants (6 enfants)

Pour tout autre renseignement, contactez-nous à judoseikidokan@gmail.com

Merci et au plaisir de vous voir sur les tatamis!

