

**Conditions de reprise de la pratique de zazen au dojo de Rouen,**  
dans le respect des consignes sanitaires visant à limiter la propagation de  
l'épidémie de Covid19.

## **POUR TOUS**

### **Limitation du nombre des personnes**

- la fréquentation du dojo est limitée à 10 participants par zazen.
- les personnes 'fragiles' privilégient la poursuite de la pratique à domicile ; à leur propre décision et évaluation.
- les personnes ayant été en contact avec des personnes malades ou supposées tel observent une période de 'quarantaine' de 14 jours avant leur retour au dojo ;
- les personnes qui viennent de loin, hors de Rouen, peuvent appeler le responsable avant de venir pour être sûres de pouvoir rentrer (limitation à 10 personnes).
- dès que possible, faites tester votre sérologie (par rapport au Covid19) et faites-le nous connaître.

### **Pour entrer dans le local**

- Il est vivement recommandé d'arriver à l'avance, au moins 20 minutes avant le début de la séance de zazen,
- les personnes attendent dans l'escalier ou dehors en respectant une distance de 1mètre entre elles,
- les personnes portent un masque avant d'entrer. (en cas de besoin quelques masques seront disponibles au dojo : penser à la boîte à fuse, un 1€ l'unité),
- des personnes responsables, une à chaque séance, (présentes à l'avance et toujours les mêmes) assureront le respect des consignes,
- les personnes entreront 2 par 2 dans les vestiaires réaménagés,
- chacun retire chaussures et chaussettes avant d'entrer, et passe immédiatement ses mains au gel hydro-alcoolique,
- dans le vestiaire pas de kimono, chacun pratique en civil, possibilité d'amener des vêtements plus confortables pour la pratique à condition d'enfermer ses habits dans un sac ou recouverts d'une housse de protection,
- après s'être habillé, prêt à rentrer dans le dojo, chacun se lavera les mains aux deux lavabos disponibles. Des essuie-tout seront à disposition et devront être jetés systématiquement dans un sac poubelle, lui-même jeté à chaque séance,
- si vous allez aux toilettes, se laver les mains avant et après et désinfectez la cuvette avec des lingettes virucides ou bactéricides personnelles ou celles à disposition au dojo

## **Entrer dans le dojo**

- les places seront matérialisées par des zafutons qui resteront en place,
- on apporte son propre zafu et on le remporte à chaque séance. Si pas possible, on l'individualisera en le marquant pour reprendre toujours le même, et on lui passe un coup de lingette avant de partir.
- Dans les mouvements, on garde un écart de 1 mètre avec la personne la plus proche,
- on met le rakusu une fois assis en zazen, et on ne le prête pas,
- pendant zazen, ceux qui le désirent peuvent retirer leur masque ; s'ils éprouvent le besoin de tousser ou d'éternuer, ils le font dans leur coude ; on remet le masque pour tout mouvement (kinhin, sortie...)
- pour la cérémonie, les flyers support de sutra seront personnels, et chacun l'amènera à chaque séance s'il en a besoin,
- si le godo fait un kusen, il porte un masque quand il parle,

## **Partir du dojo,**

- la personne régulatrice assurera les départs comme les entrées, 2 par 2 ; pas de bavardage ni de station possible dans les vestiaires et les couloirs ; repasser ses mains au gel hydro-alcoolique et sortir remettre ses chaussures,
- le paiement mensuel par virement est vivement recommandé, possible par chèque aussi. Si pas possible autrement, prévoyez l'appoint en pièces que nous désinfecterons,
- Il n'y aura pas de thé, de café, de 'pots' ni de repas,
- Il n'y aura pas possibilité d'emprunter de livre à la bibliothèque,
- pour que le dojo 'repose', la pratique aura lieu un jour sur deux, les lundi, mercredi, vendredi, les matins et soirs aux horaires habituels.

## **Entretien des locaux**

En fin de séance, le dojo est aéré, les régulateurs aidés de au moins une personne vérifieront la propreté des lieux : désinfection à la vapeur des sols, désinfection des clenches de portes, des interrupteurs, de la rampe d'escalier, des objets manipulés ( clochette , kyosaku...), désinfection des sanitaires et des éviers, élimination des poubelles.

## **Conclusion**

D'une manière générale, si toutes les personnes se responsabilisent pour ces gestes 'barrières', la pratique sera facilitée,

Merci de nous y aider.

Nous nous adapterons aussi aux évolutions des consignes règlementaires qui ne manqueront pas d'arriver.