



GUIDE

Guide d'utilisation de Swiss Dojo - Centre d'Arts corporels et de Culture – Janvier 2025

SOMMAIRE

01 - ACCES

02 - ENTREE

03 - HALL

04 - FENÊTRES

05 - SECURITE

06 - ECLAIRAGE

07 - TECHNIQUE

08 - CUISINE

09 - ENTRETIEN

10 - NETTOYAGE

11 - MATERIEL

12 - VESTIAIRES

13 - DOUCHES

14 - COMMUNICATION



ACCES - 01

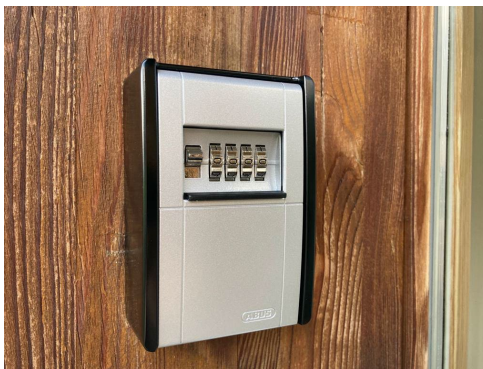
Guide d'utilisation de Swiss Dojo

PARKING



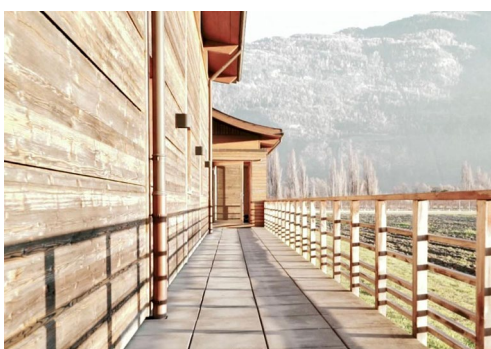
- **Stationnement** : places de parc en bordure du Chemin de l'Ecluse (zone en gravier à 30m du bâtiment).
- **Pré** : interdiction de stationner sur les surfaces vertes sans demande préalable.
- **Livraison** : possibilité de livrer du matériel juste devant le Dojo mais interdiction d'y stationner un véhicule.
- **Parking voisin** : possibilité de stationner également sur le parking voisin lors d'un événement culturel (surface en bitume).

CLE



- **Coffre à clés** : situé à côté de la porte d'entrée, contre l'embrasure de la fenêtre la plus proche. Avec le code, pousser et tenir la molette à gauche vers le bas pour rabattre le couvercle du coffre dans votre direction.
- **Code** : un code à 4 chiffres vous sera transmis avant utilisation. En quittant le Dojo, remettre le code sur 0000 et remonter le couvercle.
- **Clé** : 2 clés du bâtiment se trouvent dans le coffre. Après ouverture de l'entrée, remettre la clé dans le coffre avec le code 0000 (ne pas laisser traîner la clé à l'intérieur ou sur une porte d'armoire).

PORTE D'ENTREE



- **Porte d'entrée** : tenir la poignée vers le haut en tournant la clé lors de l'ouverture de la porte.
- **Serrure antipanique** : si la porte d'entrée est fermée à clé, il est toujours possible de sortir du Dojo.
- **Porte de secours** (dans le hall, vers le réfrigérateur) : ne jamais ouvrir cette porte avec la clé (avec la serrure antipanique, elle est ouverte depuis l'intérieur, mais fermée depuis l'extérieur).
- **Courant d'air** : éviter d'ouvrir les 2 portes du hall (entrée et porte de secours) en pleine journée en raison du vent qui s'engouffre dans le Dojo.



ENTREE - 02

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

CHAUSSURES



- **Dojo** : utilisation du Dojo principalement sans chaussures.
- **Centre culturel** : possibilité de conserver ses chaussures pour des événements culturels (expositions et spectacles) sauf sur les tatamis de la salle de l'étage.
- **Rituel** : essayer ses chaussures sur le paillason extérieur. Sur le tapis intérieur en bois, enlever ses chaussures en déposant ses pieds sur le sol propre. Déposer ses chaussures sur les étagères prévues à cet effet. En quittant le Dojo, faire l'inverse.
- **Habit** : un porte-manteau est à disposition dans le hall. Ne pas laisser d'affaires sur les chaises du hall mais dans les vestiaires.

AFFICHAGE



- **Actualité** : un petit panneau d'affichage est accroché au mur à droite en rentrant dans le Dojo. Il est destiné aux événements, stages, ateliers prévus à Swiss Dojo ou en lien avec le Centre.
- **Panneau** : le panneau blanc ci-contre (stocké dans le vestiaire femmes) est à disposition pour scotcher des informations pendant votre utilisation. Retirer tous les éléments affichés à votre départ de la salle (et du Dojo).

VITRINE



- **Vitrine** : il est strictement interdit de déplacer ou d'ouvrir la vitrine située dans le hall d'entrée.
- **Initiation** : l'Art du Thé fait partie des « Initiations » que nous proposons au sein de Swiss Dojo (voir sous www.swissdojo.ch).
- **Brochure** : la brochure de l'événement « Thé, Vin & Art culinaire » organisé à Swiss Dojo en 2018 est en vente au prix de 15.00 CHF à info@swissdojo.ch. Des informations détaillées sont également disponibles sur la page Facebook de l'événement (sous le nom de « Thé, Vin & Art Culinaire »).



HALL - 03

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

MOBILIER



- **Tables** : 4 tables rondes sont disposées dans le hall. Il est possible de les déplacer. A remettre à l'identique après utilisation, soit : alignées sur l'axe centrale avec le même espacement.
- **Chaises** : 3 chaises par table. Au besoin, d'autres chaises sont stockées à l'entrée des douches « femme ». A remettre en place selon indications après utilisation.
- **Affichage** : un panneau d'indication est posé sur la première table.
- **Plantes** : une plante est posée sur le réfrigérateur. 3 autres plantes sont posées sur un présentoir vers le départ de l'escalier.

ARMOIRES



- **Armoires** : 4 armoires se situent dans le hall d'entrée. Les 3 premières sont fermées à clé (même clé que pour l'ouverture de Dojo) et la 4^{ème} est accessible par tout le monde (vaisselle).
- **Privé** : les armoires 1 & 2 (entre-ouvertes sur la photo) contiennent du matériel privé appartenant à certains professeurs titulaires du Dojo. Merci de ne pas les ouvrir si vous n'en avez pas l'autorisation par Swiss Dojo.

REFRIGERATEUR



- **Réfrigérateur** : à disposition de tout le monde pendant l'utilisation du Dojo. En quittant le Dojo, il doit rester vide et propre.
- **Gourde** : encourager les utilisateurs à venir avec leur propre boisson. En cas de besoin, une dizaine de gourdes sont à disposition dans l'armoire à vaisselle. Après utilisation, merci de les laver (coin vaisselle dans le local technique) et de les déposer au même endroit.



FENÊTRES - 04

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

REZ-DE-CHAUSSEE



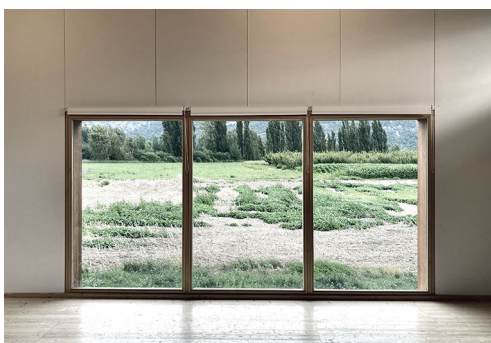
- **Ouverture** : certaines fenêtres sont fixes, d'autres ouvrantes. Possibilité d'ouvrir les fenêtres en étant attentif aux grands courants d'air qui traversent le Dojo.
- **Fenêtre haute** : une barre d'ouverture en bois est accrochée contre le mur de la salle du rez-de-chaussée.
- **Fermeture** : en quittant la salle (et le Dojo), fermer toutes les fenêtres sans exception.

ETAGE



- **Ouverture** : certaines fenêtres sont fixes, d'autres ouvrantes. Possibilité d'ouvrir les fenêtres en étant attentif aux grands courants d'air qui traversent le Dojo.
- **Fenêtre haute** : une barre d'ouverture en métal est accrochée à gauche de l'entrée de la salle de l'étage.
- **Sortie de secours** : la porte-fenêtre de la sortie de secours peut être bloquée en position ouverte à l'aide d'un coin en caoutchouc rouge rangé dans le local matériel de l'étage.

STORE



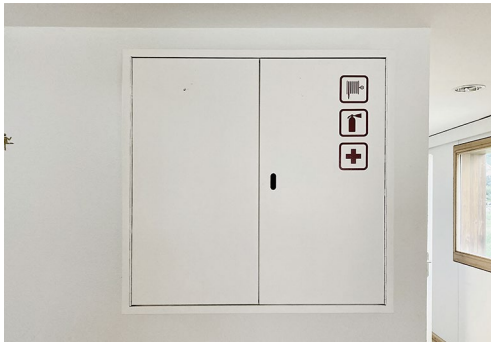
- **Store extérieur** : le Dojo ne possède aucune protection solaire extérieure sur l'ensemble de ses vitrages.
- **Store intérieur** : la salle du rez-de-chaussée comprend 3 stores intérieurs (rouleaux en tissu blanc) sur les 3 vitrages fixes ci-contre. Possibilité de les descendre en cas d'ensoleillement direct. Il est impératif de les relever complètement en quittant la salle !



SECURITE - 05

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

INFORMATION



- **Bâtiment** : le Centre, construit totalement en bois, ne comprend pas de détection incendie. Il est absolument interdit de fumer à l'intérieur du Dojo et d'y allumer quoi que ce soit sans une extrême prudence.
- **Numéro d'urgence** : rappel des principaux numéros d'urgence suisse :

117 – Police

118 – Pompiers

144 – Ambulance

REZ-DE-CHAUSSEE



- **Poste incendie** : dans le hall d'entrée se trouve un poste incendie.
- **Extincteur** : le poste incendie comprend également un extincteur.
- **Pharmacie** : une trousse de premier secours est rangée dans le coffret du poste incendie. Un paquet de masque de protection est également à disposition si besoin.
- **Sortie de secours** : les 2 portes donnant dans le hall d'entrée sont munies de poignée antipanique et s'ouvrent sur l'extérieur.

ETAGE



- **Extincteur** : un extincteur est accessible dans une armoire de la salle de l'étage (mention avec un pictogramme rouge).
- **Sortie de secours** : par la porte vitrée au nord donnant accès à l'escalier de secours. Ne pas oublier de refermer cette porte car elle donne accès au Dojo depuis l'extérieur.



ECLAIRAGE - 06

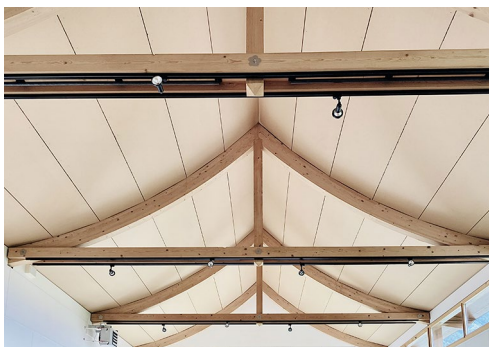
Guide d'utilisation de Swiss Dojo

COMMANDE



- **Rez-de-chaussée** : les interrupteurs du rez-de-chaussée se situent à l'entrée du bâtiment, à côté de la porte d'entrée.
- **Etage** : les interrupteurs de l'étage se situent à l'entrée de la salle.
- **Départ** : en quittant le bâtiment, appuyer sur le bouton « Interrupteur général » pour éteindre l'ensemble du bâtiment.
- **Détecteurs** : à noter que certains locaux (vestiaires, WC, couloirs, extérieurs) sont commandés par détecteurs ; les lumières ne s'éteignent donc pas avec l'interrupteur général.

REZ-DE-CHAUSSEE



- **Eclairage** : les salles sont éclairées par 2 systèmes distincts qui peuvent être cumulés au besoin : tubes luminescents en lumière indirecte sur les fermes en bois et spots orientables.
- **Spots** : les éléments sont fragiles. Il est strictement interdit d'utiliser des ballons qui pourraient les endommager.
- **Evénement** : pour des événements (expositions, spectacles), possibilité de modifier la position et le nombre des spots. Une grande échelle accrochée sous l'escalier de secours à l'extérieur permet d'accéder aux spots. Remise à l'état initial en fin d'événement, soit 4 spots par fermes bois, orientation alternée « Est et Ouest », alignement des spots (voir image ci-contre).

ETAGE



- **Eclairage** : idem que la salle du rez-de-chaussée.
- **Spot** : idem que la salle du rez-de-chaussée.
- **Evénement** : idem que la salle du rez-de-chaussée. Une échelle accrochée dans le local matériel à l'étage permet d'accéder aux spots.



TECHNIQUE - 07

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

CHAUFFAGE



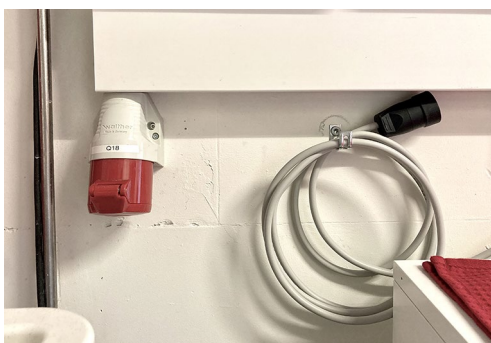
- **Chauffage bâtiment** : système de chauffage dans les 2 grandes salles (rez-de-chaussée & étage) mais pas dans les autres locaux de Swiss Dojo.
- **Système** : les salles sont équipées de 2 aérochauffeurs fonctionnant séparément l'un de l'autre.
- **Mode « automatique »** : réglage sur la puissance I (sur III) et la température à 18°C max. Remettre ces réglages en quittant la salle.
- **Mode « manuel »** : afin de chauffer une salle, augmenter la température jusqu'à l'allumage de l'aérochauffeur et augmenter la puissance (I, II ou III) au besoin.

SONO



1. Allumer la sono située dans le bureau de l'étage.
2. Choisir la zone de diffusion (hall, salle rez, salle étage ou partout).
3. Choisir le support : CD, micro (fourni séparément) ou moyens auxiliaires. Mettre sur 0 les supports non utilisés et régler le niveau sonore du support choisi.
4. Lecteur CD : allumer le lecteur, installer le CD, lancer la lecture.
5. Auxiliaire : brancher votre appareil (ordinateur, téléphone).
6. Eteindre les deux appareils après utilisation (1 & 4).

ELECTRICITE



- **Tableau électrique** : situé dans le local technique.
- **Coupure d'électricité** : le cas échéant, remonter les disjoncteurs qui sont tombés sur le tableau électrique.
- **Prise force** : possibilité d'utiliser 2 types de prise 400V installées sous le tableau électrique.
- **Prise extérieure** : une prise est cachée dans la sortie de ventilation en façade donnant au nord sur la zone jardin. Pour l'activer, allumer la multiprise située dans le local technique (au-dessus de l'évier).



CUISINE - 08

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

EQUIPEMENT



- **Réfrigérateur** : installé dans le hall d'entrée, il peut être utilisé par tout le monde.
- **Cuisson** : des plaques de cuisson et un four micro-ondes sont à disposition dans le local technique.
- **Eau** : un chauffe-eau est disponible sur les étagères du local technique.
- **Café** : une machine Nespresso est utilisable par tous. Swiss Dojo ne fournit par contre pas de capsules (sauf reste occasionnellement).
- **Ventilateur** : à disposition si nécessaire.

MATERIEL



- **Armoire** : l'armoire blanche dans le local technique contient le matériel nécessaire pour la cuisine.
- **Cuisson** : 2 casseroles, 2 poêles, 2 chauffe-eaux (supplémentaires).
- **Ustensile** : matériel nécessaire pour cuisiner.
- **Papier** : papier ménager, aluminium, film alimentaire, ...
- **Nappe** : dans un bac noir pour recouvrir les tables pliables.
- **Linge salle** : dans un bac noir à gauche de l'armoire.
- **Objet trouvé** : dans un bac en tissu blanc.

VAISSELLE



- **Vaisselle** : la 4^{ème} armoire dans le hall d'entrée comprend de la vaisselle qui est à disposition de tous.
- **Nettoyage** : la vaisselle doit être nettoyée après utilisation (voir chapitre nettoyage ci-dessous).
- **Thé** : 2 services à thé (chinois et japonais) sont à disposition.
- **Carton** : 2 cartons blancs contiennent de la vaisselle jetable (bois et plastique). A utiliser uniquement en cas de réel besoin.
- **Rangement** : consulter la photo ci-contre pour un rangement à l'identique.



ENTRETIEN - 09

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

NETTOYAGE CUISINE



- **Désinfection** : un distributeur de savon pour les mains est disposé contre le mur, à gauche de la robinetterie.
- **Essuie-main** : un distributeur de papier jetable est installé pour le séchage des mains (ne pas utiliser le linge en tissu).
- **Vaisselle** : le matériel de nettoyage de la vaisselle se situe dans un bac à gauche de l'évier (éponge, brosse, chiffon, produit).
- **Séchage** : 2 linges sont disposés pour le séchage de la vaisselle, 1 accroché pour le séchage et 1 autre sur le meuble pour la dépose de la vaisselle propre.

MATERIEL



- **Meuble** : 2 meubles métalliques blancs contiennent du matériel et produits accessibles à tous si nécessaire.
- **Réserve** : le meuble de droite contient des réserves d'éponges, chiffons, linges rouges, sacs poubelles transparents, sacs poubelles 35 litres.
- **Produits** : quelques produits de nettoyage.
- **Seau de nettoyage** : 2 seaux verts.
- **Aspirateur** : 1 aspirateur portable sans fil.

POUBELLE



- **Poubelles transparentes** : de petites poubelles avec plastique transparent sont disposées dans le Dojo : hall d'entrée, WC, vestiaires et local matériel à l'étage. Prière de ne pas faire déborder les poubelles.
- **Poubelle principale** : une poubelle avec un sac de 35 litres se trouve dans le local technique.
- **Recyclage** : des poubelles écologiques sont disposées dans le local technique. A utiliser de manière rigoureuse, merci.
- **Evacuation** : Swiss Dojo se charge de l'évacuation de toutes les poubelles, y compris lors de location pendant le week-end.



NETTOYAGE - 10

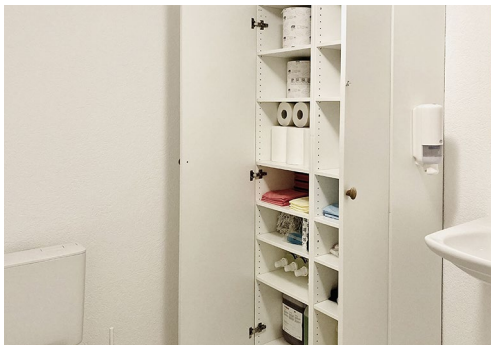
Guide d'utilisation de Swiss Dojo

LOCAL CONCIERGE



- **Chariot de nettoyage** : il est formellement interdit d'utiliser le matériel et les produits du chariot de nettoyage (utilisation par la conciergerie exclusivement).
- **Grand balai** : de largeur de 160cm, disponible pour le nettoyage avant ou après utilisation de la salle du rez-de-chaussée.
- **Matériel** : tout le matériel accroché au mur et dans les boites peut être utilisé et doit être remis exactement au même endroit.
- **Diable** : 2 diables pour le déplacement des cubes blancs sont posés au fond du local.

STOCK



- **Stock** : une double armoire comprend toutes les réserves et recharges (savon, papier toilette, rouleau de papier, ...). L'armoire est fermée à l'aide d'un cadenas à clé. La clé est transmise aux utilisateurs uniquement sur demande (urgence de matériel).

LOCAL MATERIEL (Salle de l'étage)



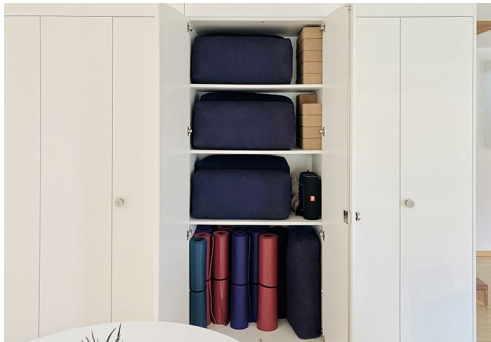
- **Grand balai** : de largeur de 160cm, disponible pour le nettoyage avant ou après utilisation de la salle de l'étage. Merci de le raccrocher au mur.
- **Nettoyage** : un distributeur de papier, une brosse & ramassoire.
- **Poubelle** : pour l'utilisation de la salle de l'étage.
- **Echelle** : accrochée au mur pour accéder aux éléments en hauteur (ferme en bois, fenêtre, ...).



MATERIEL - 11

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

HALL D'ENTREE



- **3^{ème} armoire** : ouverture à l'aide de la clé du bâtiment, à fermer après utilisation. Matériel à disposition pour tous les utilisateurs.
- **Grand coussin** : 10 coussins bleus
- **Tapis** : 15 tapis rangés verticalement. A rouler avec soin et fixation à l'aide des attaches en Velcro.
- **Bloc en liège** : 20 blocs en liège pour le Yoga à ranger selon la photo ci-contre.
- **Enceinte** : enceinte JBL Bluetooth pour la salle du rez-de-chaussée.

WC HOMME



- **Double armoire** : elle comprend le stock de nettoyage mentionné sous le chapitre 10 – Nettoyage. Elle est fermée avec un cadenas à clé.
- **Simple armoire** : armoire privée de Swiss Dojo fermée avec un cadenas à code.

ETAGE



- **Armoires sous clé** : matériel de Swiss Dojo non accessible avec la clé de l'entrée.
- **Local matériel** : un tapis de réception bleu est utilisable par tous. Le reste du matériel est privé et ne peut pas être utilisé.
- **Armoire incendie** : des bâtons en bois et des sacs de frappe sont disponibles pour tous. Le reste du matériel est privé et ne peut pas être utilisé.



VESTIAIRES - 12

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

VESTIAIRE HOMME



- **Socles** : 10 socles blancs (42x42cm, h. 78cm) stockés parfaitement au centre du vestiaire.
- **Porte-manteau** : disposé devant les socles blancs. Tous les cintres doivent y être accrochés en quittant les lieux.
- **Lambourdes** : 6 lambourdes en bois (longueur 400cm) stockées sous le banc du fond de vestiaire (voir photo).
- **Tapis** : 1 tapis (roulé du côté visible) stocké sous le banc de gauche en rentrant dans le vestiaire (banc non visible depuis le couloir).

2 VESTIAIRES



- **Miroir** : 1 miroir à l'axe du mur central (voir photo).
- **Socle** : 1 socle blanc (35x35cm, h. 100cm) posé contre le mur (axé entre le miroir et le bord du mur).
- **Sèche-cheveux** : un panier blanc comprend 1 sèche-cheveux avec une rallonge électrique pour le branchement à la prise à l'entrée des douches.
- **Affaires personnelles** : aucune affaire personnelle (sac, habit, ...) ne doit rester dans les vestiaires après utilisation. Elles seront mises dans le bac des objets trouvés.

VESTIAIRE FEMME



- **Socles** : 6 socles blancs (70x42cm, h. 78cm) stockés parfaitement au centre du vestiaire.
- **Porte-manteau** : disposé devant les cubes blancs. Tous les cintres doivent y être accrochés en quittant les lieux.
- **Lambourdes** : 6 lambourdes en bois (longueur 400cm) stockées sous le banc du fond de vestiaire (voir photo).
- **Tapis** : 1 tapis (roulé du côté visible) stocké sous le banc de gauche en rentrant dans le vestiaire (banc non visible depuis le couloir).
- **Table & banc** : 2 tables et 4 bancs stockés sur les socles recouvert d'une nappe. Alternance : *table / 2 bancs / table / 2 bancs / nappe*.



DOUCHES - 13

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

DOUCHES HOMME & FEMME



- **Racloir** : 1 racloir de douche est posé dans chaque douche (homme & femme). A utiliser en cas d'eau résiduel au sol et remettre au même endroit.
- **Affaires personnelles** : aucune affaire personnelle (savon, linge, ...) ne doit rester dans les douches après utilisation. Elles seront mises dans le bac des objets trouvés pour une durée limitée.

CHAISES



- **Hall d'entrée** : 12 chaises sont installées dans le hall d'entrée (3 chaises/table pour les 4 tables).
- **Stock** : environ 35 chaises supplémentaires sont stockées dans la zone d'entrée des douches « femme ». Utilisation libre avec remise en place à l'identique (4 empilements serrés dans l'angle).
- **Inventaire** : si une chaise présente un défaut, merci de la laisser juste à côté du stock pour que Swiss Dojo puisse y remédier.

SOCLES



- **Stock** : 10 socles blancs sont stockés dans la zone d'entrée des douches « homme ». A remettre dans la même disposition !
 - 2 socles de 35 x 35 cm, hauteur 50 cm
 - 2 socles de 35 x 35 cm, hauteur 60 cm
 - 3 socles de 35 x 35 cm, hauteur 80 cm dont 1 non visible sur la photo, caché dans l'angle de la pièce
 - 2 socles de 35 x 35 cm, hauteur 100 cm
 - 1 socle de 42 x 42 cm, hauteur 78 cm



COMMUNICATION - 14

Guide d'utilisation de Swiss Dojo

LIBRAIRIE



- **Présentoir** : étagères de présentation dans le hall d'entrée. Merci de ne pas déplacer les éléments.
- **Swiss Dojo** : flyers, formulaires, charte et guide sont à disposition.
- **Editions du Dojo** : 3 livres des Editions du Dojo sont en vente au Dojo : remplir le formulaire correspondant et envoyer une photo au 079 631 05 10, emporter le livre avec un bulletin de versement.
- **SASD** : pour rejoindre la « Société des Amis de Swiss Dojo », remplir le formulaire et envoyer une photo au 079 631 05 10.

CASIERS



- **Local technique** : 5 casiers sont accrochés dans le local technique contre la porte du local citerne.
- **Coordination** : pour toutes les communications internes (direction, conciergerie, enseignants, ...).
- **Inscription** : déposer les formulaires d'inscription dans les casiers.

PRESENTATION



- **Paperboard** : un tableau de présentation est disponible dans la zone d'entrée des douches « homme ».
- **Papier & feutre** : Swiss Dojo ne met pas à disposition les fournitures de bureau pour le Paperboard.

Merci de votre lecture attentive.