

# Covid-19: Concept de protection de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu FSJ pour la reprise des entraînements

Version: 28 avril 2020

## La version en allemand fait foi

### I. Situation initiale

Le Conseil fédéral décidera le 29 avril 2020, dans le cadre de la révision de l'ordonnance Covid 2, sur la mise en œuvre (portée, dates) de l'assouplissement des mesures dans le sport. Pour cette raison, le Conseil Fédéral exige un concept de protection de chaque association.

### II. Objectifs du concept de protection

Ce concept de protection formule les lignes directrices pour les clubs / écoles, pour les athlètes et pour les entraîneurs / coachs\*) de la FSJ sur la façon dont ils peuvent reprendre leurs activités sportives si les mesures fédérales sont assouplies. La protection de toutes les personnes concernées et impliquées est une priorité absolue.

\*) cela signifie tous les enseignants, des moniteurs J+S aux entraîneurs diplômés de sport de haut niveau et des enseignants ayant certificat fédéral aux directeurs d'école de sport avec un diplôme fédéral.

### III. Responsabilités

La FSJ formule des recommandations. La responsabilité de la mise en œuvre incombe aux gestionnaires des clubs / écoles et aux exploitants des installations sportives.

Les membres de la FSJ se comportent de manière disciplinée et exemplaire et adhèrent aux mesures recommandées par les autorités - pas seulement dans le domaine du sport.

La FSJ compte sur la solidarité et la responsabilité personnelle de tous ses membres!

### IV. Conditions de base

1. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP.
2. Distance sociale (distance minimale de 2 m entre toutes les personnes; 10 m<sup>2</sup> par personne; pas de contact physique)
3. Taille maximale du groupe selon les spécifications officielles (actuellement 5 personnes). Si possible, la même composition de groupe et la journalisation des participants pour suivre les éventuelles chaînes d'infection.
4. Les personnes particulièrement vulnérables doivent respecter les exigences spécifiques du OFSP.

**Dès que les exigences de base changent, cela s'applique également au concept actuel.**

### V. Remarques préliminaires

Talgut-Zentrum 27  
CH-3063 Ittigen b. Bern

office@sjv.ch  
www.sjv.ch

La FSJ est particulièrement concernée par la réglementation fédérale. En tant que sport de contact, il est impossible d'adhérer aux recommandations du gouvernement fédéral (distance de 2 mètres) lors de l'exercice de la technique normale et de l'entraînement au combat (situation de lutte à deux). C'est pourquoi les responsables de la FSJ, des clubs / écoles et des centres de performance ont mis au point des programmes et des formes d'entraînement alternatifs. Il en résulte des plans d'entraînement sans entraînement au combat, qui comprennent principalement des entraînements généraux et spécifiques de conditionnement physique et de coordination ainsi que des entraînements techniques avec des partenaires imaginaires. Dans un avenir prévisible, cependant, l'entraînement au combat normal doit être à nouveau possible, en particulier pour les athlètes de compétition du haut niveau.

Une distinction est donc faite ci-dessous entre les mesures dans le sport de masse et le sport de performance.

## **VI. Sport de masse**

### *1. Évaluation des risques et triage, symptômes de la maladie*

- Les athlètes et entraîneurs / coaches présentant des symptômes de maladie (même minimes) ne sont pas autorisés à participer à l'entraînement. Ils doivent rester à la maison ou s'isoler. Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses instructions.
- Les entraîneurs et les responsables de l'entraînement (voir sous 5) doivent être informés immédiatement des symptômes de la maladie.
- Aux personnes qui pourraient appartenir à un groupe à risque il est vivement conseillé de ne pas participer à la formation ou de se soumettre à un examen médical (sportif)

### *2. Arrivée au et départ depuis le lieu d'entraînement*

- Les athlètes doivent se rendre au lieu d'entraînement à pied, en vélo ou dans leur propre voiture au maximum 5 minutes avant l'entraînement. Évitez les transports publics et les transports en groupe.
- Les athlètes doivent avoir quitté la salle au plus tard 5 minutes après la fin de l'entraînement.

### *3. Infrastructure*

#### **a. Conditions du lieu d'entraînement.**

- En raison de l'espace requis de 10 m<sup>2</sup> par personne et du nombre de personnes (actuellement un maximum de 5 personnes), les groupes et les horaires d'entraînement doivent être organisés de manière échelonnée et structurée.
- En cas de conditions d'espace généreuses, il est également possible, dans le respect des lignes directrices mentionnées ci-dessus (10m<sup>2</sup> par personne) de mettre en place deux ou plusieurs zones d'entraînement. Ceux-ci doivent être marqués et séparés. Une distance de sécurité d'au moins 2 m doit être maintenue entre les zones. Les personnes ne peuvent pas changer de groupe, ni de zone. Les groupes entrent et sortent des zones d'entraînement de façon échelonnée.
- Les responsables des clubs / écoles organisent un système de réservation fonctionnel (Doodle, agenda numérique ou similaire) afin de garantir la taille maximale du groupe.
- Ouvrir la ventilation au maximum et / ou la fenêtre afin que les aérosols soient évacués.

#### b. Vestiaire / douche / toilettes

- Sur place, il n'y a ni vestiaires ni douches. Tous les participants arrivent déjà habillés pour l'entraînement.
- Les toilettes ne sont utilisées qu'en cas d'urgence. Des désinfectants sont disponibles.

#### c. Nettoyage du tapis et de l'équipement

- Toutes les salles, installations et équipements utilisés sont nettoyés quotidiennement avant le début de la formation et désinfectés avec des désinfectants de surface.
- Le tapis est nettoyé avec les moyens appropriés après chaque séance d'entraînement.
- Les toilettes et les appareils utilisés sont également nettoyés après chaque leçon.
- Les équipements de musculation et autres aides non individualisés doivent être nettoyés après chaque changement de personne.
- Les surfaces de contact (poignées de porte, etc.) sont désinfectées avant et après chaque session d'entraînement.
- Il n'y a pas de poubelles disponibles. Les déchets doivent être éliminés lors du retour à la maison.

#### d. Restauration

- Aucune restauration n'est proposée dans les zones de détente du club ou de l'école. Les athlètes apportent leur propre nourriture (gourde, etc.).

#### e. Accessibilité de et organisation dans l'infrastructure

- A l'entrée, il est vérifié que seuls les athlètes inscrits sont admis. Les parents ou autres accompagnants ne peuvent amener leurs enfants que jusqu'à là, et les reprendre après la formation. Les distances minimales doivent être respectées à tout moment.
- Il est conseillé de marquer les secteurs (p.ex. ruban adhésif).
- Il faut prévoir une pause d'au moins 15 minutes entre deux leçons afin de garantir un changement échelonné de groupe.

#### 4. Formes et organisation de l'entraînement

##### a. Respect des conditions de base dans des formes d'entraînement ou d'exercice adaptés

- Par une réservation et confirmation de la participation à l'entraînement, les athlètes acceptent les principes primordiaux actuellement en vigueur (distance, mesures d'hygiène, etc.).
- Pendant l'entraînement, les participants restent dans leur secteur désigné de la zone d'entraînement.
- Dans la première phase, seuls des exercices individuels sont effectués
- L'accent est mis sur la formation des bases conditionnelles et coordinatrices, Ukemi -waza (apprentissage des chutes) et l'entraînement technique sous la forme de Tandoku-rensu (pratique avec un partenaire imaginaire).
- La FSJ montre de nombreux bons exemples sur la page d'accueil du site et répertorie les liens recommandés.

##### b. Matériel

- Si nécessaire, apporter son propre matériel d'entraînement (par exemple des cordes à sauter, etc.) et se présenter avec un Judogi / Ju-Jitsugi fraîchement lavé ou des vêtements d'entraînement selon les instructions des entraîneurs / entraîneurs.
- Tous les pratiquants ont un désinfectant pour les mains avec eux pour désinfecter les mains et les pieds avant et après l'entraînement.
- Pas de vente de matériel dans le dojo. Une solution en ligne est recommandée.

##### c. Comportement à risque / accident

- En réduisant l'entraînement à des exercices sans partenaire, le risque de blessures est considérablement réduit. Les règles générales de conduite relatives à la conception de l'entraînement s'appliquent.
- Il convient d'éviter les exercices nécessitant une assistance au contact de l'entraîneur.

#### d. Liste des participants

- Une liste de présence doit être conservée pour chaque session de formation. Il est fait référence aux spécifications de J+S.

#### 5. Responsabilité de la mise en œuvre sur lieu

Suivi, engagement et clarification des rôles

- Les clubs / écoles mettent en œuvre ce concept. Par conséquent, leurs présidents / dirigeants sont responsables de la mise en œuvre. Ils peuvent déléguer l'implémentation aux responsables techniques, aux coaches en chef ou à d'autres fonctions. La responsabilité sur place incombe aux coaches / entraîneurs. Cela s'applique non seulement à l'entraînement, mais également à côté du tapis.
- Les présidents / chefs de clubs / écoles sont chargés de discuter du concept de protection avec les opérateurs locaux et, si nécessaire, de l'adapter aux circonstances spécifiques.
- Il est recommandé de nommer une personne par dojo (salle de pratique) qui est chargée d'instruire les formateurs / entraîneurs et les participants et de se conformer à toutes les exigences.
- Les présidents / responsables des clubs / écoles doivent informer le bureau de la SJV lorsqu'ils recommencent à s'entraîner. Le FSJ peut vérifier si le concept est correctement mis en œuvre.
- Les entraîneurs / entraîneurs ont le droit d'exclure des athlètes qui ne respectent pas les règles de l'entraînement. Dans le cas de mineurs, les représentants légaux doivent être informés.

#### 6. Communication du concept de protection

Après son contrôle de plausibilité, le concept est communiqué comme suit:

- Par la direction de la FSJ à tous les responsables de club / école et aux associations cantonales. Une reconfirmation active de la réception est demandée. Ceci est également fortement recommandé aux clubs / écoles lors de l'information de leurs membres.
- Sur le website de la FSJ. Il est fortement recommandé aux associations cantonales et aux clubs / écoles de publier également le concept sur leurs websites.
- Par le secrétariat de la FSJ aux CNP de Brugg et Yverdon-les-Bains et à tous les CRP. Une reconfirmation active de la réception est demandée.
- À tous les professeurs de judo et de ju-jitsu reconnus par la FSJ ainsi qu'à tous les entraîneurs de sport de compétition et de haut niveau.
- Par mailing info à tous les membres licenciés de la FSJ (personnes titulaires d'une licence annuelle).

## **La FSJ accompagne ses membres dans la mise en œuvre des mesures.**

- En soumettant une lettre d'information aux membres du club / école.
- Si nécessaire avec des conseils sur les problèmes de mise en œuvre.

## **VII. Sports de compétition**

### **Situation actuelle**

Tous les athlètes d'élite de la FSJ sont actuellement à la maison et s'entraînent selon des plans d'entraînement individuels depuis plusieurs semaines. Les structures de la FSJ sont toutes fermées. Les athlètes ont été invités à s'organiser de manière à disposer du matériel nécessaire pour poursuivre leur entraînement de base.

### **Objectifs**

Permettre aux meilleurs athlètes de l'élite ainsi qu'aux catégories juniors de reprendre leur entraînement dans les structures sportives de compétition de la FSJ, conformément aux exigences de base définies sous IV.

Cependant, afin de rester compétitifs et de donner à nos meilleurs judokas la chance de se qualifier pour les Jeux Olympiques et le Ju-Jitsuka pour les Jeux Mondiaux, il est impératif qu'ils puissent s'entraîner à nouveau le plus rapidement possible avant la compétition.

### **Mesures**

Formation d'un groupe d'entraînement dans les deux centres nationaux de performance (CNP): un groupe CNP Est à Brugg et un groupe à CNP Ouest à Yverdon-les-Bains pour le judo et éventuellement un groupe d'entraînement Ju-Jitsu (lieu à définir). Les athlètes et entraîneurs / coaches de ces groupes d'entraînement s'engagent à accepter les conditions suivantes et à les respecter strictement. Ne pas le faire peut entraîner l'exclusion.

- L'engagement est volontaire. S'il existe un facteur de risque possible, un examen médical (sportif) est fortement recommandé.
- Quarantaine avant le début de l'entraînement selon les recommandations du OFSP, OFSPO et Swiss Olympic.
- Évitez les contacts externes.
- Si possible, des blocs d'entraînement d'au moins trois semaines.

La FSJ s'engage également à respecter les directives cantonales et les instructions des personnes en charge des infrastructures dans lesquelles les NLZ sont situées.

## **Athlètes concernés**

### **Athlètes de haut niveau Judo & Ju-Jitsu élite**

- Membres de l'équipe du Grand Chelem et de l'équipe élite de Judo
- Les candidats pour les Jeux mondiaux Ju-Jitsu

### **Les meilleurs athlètes de la nouvelle génération de Judo & Ju-Jitsu**

- Top 5 du World Tour M21 en 2019 pour les Judoka
- Médailles à l'EM M21 2019 pour les Ju-Jitsuka

Toute exception doit être approuvée par le chef de sport de performance FSJ.

## **Les centres régionaux de performance (CRP) - les athlètes de l'équipe de transition et les autres jeunes athlètes**

Les CRP, les athlètes de l'équipe de transition et ceux qui n'appartiennent pas aux athlètes de haut niveau, doivent suivre les lignes directrices pour les clubs et les écoles qui sont décrites plus haut dans ce document.