



Budokwai Pully
Association d'arts martiaux
Collège des Alpes
1009 Pully
www.budokwaipully.ch

Budokwai Pully

Concept de protection pour les entraînements

dès le 3 novembre 2020

Version : 03.11.2020

Auteur : Marine Frey



Nouvelles conditions cadres

Depuis le 28 octobre 2020, **seuls les juniors de moins de 16 ans peuvent pratiquer le judo** (activité sportive nécessitant un contact physique étroit), sous réserve du respect des mesures cantonales et du présent concept de protection. L'entraînement doit être organisé de telle sorte qu'il se déroule exclusivement **par groupes fixes et avec une liste de présence**. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de 1,5 mètre les unes des autres.

Les cinq principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant un ou des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

2. Garder ses distances, et dès 12 ans, porter le masque

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, lors des discussions, dans les vestiaires, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore vos distances avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». **Les contacts corporels sont seulement à nouveau autorisés au moment de l'entraînement à proprement parler. Dès 12 ans et plus, on porte le masque même pendant la pratique sportive.**

3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de **se désinfecter les mains, avant et après l'entraînement**, pour se protéger soi-même et son entourage.

4. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des **listes de présence pour tous les entraînements**. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le club est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : application, Excel, doodle, etc.).

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les entraînements doit nommer un(e) **responsable du plan coronavirus**. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, depuis le 25.09.2020, il s'agit de deux personnes co-responsables : Cynthia Früh et Marzanna Wiechetek. Si vous avez des questions, veuillez les contacter directement (cynthiafrueh@gmail.com / m.wiechetek@bluewin.ch / 078 645 20 35 / 078 834 09 21).

6. Prescriptions spécifiques

L'accès au bâtiment reste interdit aux accompagnants / parents, qui déposent le pratiquant / l'attendent à l'extérieur du bâtiment sportif du Collège des Alpes.

Depuis le 3 novembre 2020, plus aucune exception à la règle de l'accès au bâtiment ne peut être faite.



Tous les élèves de 12 ans et plus doivent porter un masque (chirurgical, pas en tissu) non seulement dans le bâtiment et dans les vestiaires, mais aussi pendant la pratique sportive. Ceci vaut également pour les entraîneurs et leurs aides.

Les exercices avec contact se font avec un nombre limité de partenaires différents.

Les vestiaires sont ouverts, mais il faut absolument veiller à y respecter les distances. Ceux qui le peuvent viennent déjà changés dans un judogi propre. Les douches ne doivent pas être utilisées. Les WC sont ouverts, mais il est interdit d'y boire de l'eau au robinet.

La ventilation est enclenchée par l'entraîneur avant chaque cours pour assurer le renouvellement de l'air.

Les gourdes sont encouragées ; il conviendra de les marquer au nom de l'élève et de ne pas les échanger.

Les sacs sont déposés dans les vestiaires.

Chaque pratiquant vient si possible avec son propre désinfectant pour les mains marqué à son nom (le Budokwai Pully lui en fournira s'il n'en a pas, mais ne garantit pas un désinfectant 100% sans risque pour les peaux délicates).

Les pratiquants évitent si possible de venir en transports publics.

Ils n'arrivent pas plus de 5 minutes avant l'heure du cours et quittent les lieux tout de suite après l'entraînement.

Si des symptômes de maladie surviennent pendant l'entraînement, le pratiquant est immédiatement renvoyé à la maison (les parents des petits doivent donc être joignables par téléphone pendant toute la durée du cours).

Le Budokwai Pully recommande aux personnes à risque de ne pas suivre les entraînements pour le moment.

Pully, 03.11.2020

Le Comité du Budokwai Pully