



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

Budokwai Pully

Concept de protection pour les entraînements

dès le 1er mars 2021

Version : 08.03.2021

Auteur : Marine Frey



Nouvelles conditions cadres

Depuis le 1^{er} mars 2021, **les juniors de moins de 20 ans peuvent à nouveau 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, le masque est obligatoire à tout moment dans le bâtiment, sauf pendant la pratique sportive, où il devient facultatif.** Chacun(e) veillera à déposer son masque à un endroit où il/elle le retrouvera, afin d'éviter les confusions.

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 / marzanna.wiechetek@gmail.com / 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.



Seule exception à la règle de l'accès au bâtiment : en cas de rendez-vous avec le personnel du Budokwai Pully.

Tous les pratiquants de 12 ans et plus doivent porter un masque (chirurgical, pas en tissu) dans le bâtiment et dans les vestiaires. Pendant la pratique sportive, le masque devient facultatif pour les élèves de moins de 20 ans, mais reste recommandé tant que la situation sanitaire est instable. Les entraîneurs et leurs aides de plus de 20 ans portent le masque en tout temps.

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 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.

Le Budokwai Pully fournit à tous ses élèves du désinfectant pour les mains, mais ne garantit pas qu'il soit 100% sans risque pour les peaux délicates. Libre à chacun(e) d'amener son propre désinfectant.

Les élèves 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 judo étant un sport nécessitant un contact étroit, le Budokwai Pully recommande aux personnes à risque de ne pas suivre les entraînements pour le moment.

Pully, 08.03.2021

Le Comité du Budokwai Pully