

# ASSOCIATION CANTONALE GENEVOISE DE LUTTE SUISSE

CLUB DES LUTTEURS DE CAROUGE

## **Covid-19: Concept de protection du club des lutteurs de Carouge pour la reprise des entrainements**

Version: 10 mai 2020



## I Situation initiale

Le Conseil fédéral a décidé le 29 avril 2020, dans le cadre de la révision de l'ordonnance Covid-2, la mise en œuvre de l'assouplissement des mesures dans le sport. Pour cette raison, un concept de protection de l'Association Cantonale Genevoise de Lutte Suisse (ACGLS) a été établi afin de pouvoir reprendre les entraînements dans la salle de lutte des Charmettes à Carouge, au mieux à partir du 11 mai 2020. Ce document est spécifique à l'utilisation de la salle des Charmettes de Carouge. Il se base sur le concept de protection de la lutte suisse établi par l'Association Fédérale de lutte Suisse (AFLS), daté du 5 mai 2020 et adopté par Swiss-Olympic. Le présent document, ainsi que celui de l'association fédérale ne concernent que les personnes de 16 ans ou plus. Une directive spécifique « sports à l'école » doit être utilisée pour les enfants de moins de 16 ans.

## II Objectifs du concept de protection

Ce concept de protection formule les lignes directrices pour le club, pour les athlètes et pour les entraîneurs de l'ACGLS sur la façon dont ils peuvent reprendre leurs activités sportives et l'utilisation de la salle de lutte des Charmettes. La protection de toutes les personnes concernées et impliquées est une priorité absolue.

## III Responsabilités

La responsabilité de la mise en œuvre de ce présent document incombe au comité du club de lutte de Carouge. Les membres du club de lutte de Carouge se comportent de manière disciplinée et exemplaire et adhèrent aux mesures recommandées par les autorités, pas seulement dans le domaine du sport. L'ACGLS 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 de l'OFSP.

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

## V Remarques préliminaires

L'ACGLS 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 l'ACGLS ont mis au point des programmes et des formes d'entraînement alternatifs. Il en résulte des entraînements sans combat avec pour objectif d'améliorer :

- La force
- L'endurance
- La mobilité
- La coordination
- La technique (avec un adversaire imaginaire)

## VI Entraînements :

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

- Les athlètes et entraîneurs 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.
- Le comité du club, les entraîneurs et les responsables de l'entraînement doivent être informés immédiatement des symptômes de la maladie chez n'importe quel athlète qui fréquente les entraînements
- 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 et départ depuis le lieu d'entraînement

- Les athlètes doivent se rendre au lieu d'entraînement à pied, en vélo ou avec leur propre véhicule au maximum 5 minutes avant l'entraînement. Il faut éviter les transports publics et les transports en groupe.
- Les athlètes doivent avoir quitté la salle au plus tard 10 minutes après la fin de l'entraînement.

### 3. Infrastructure

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

- L'utilisation de la salle des Charmettes ne pourra se faire qu'avec l'accord de la commune de Carouge et leur validation de ce présent document.
- L'accès à la salle des Charmettes sera effectué par la porte extérieure accessible depuis le parc Cottier, ceci afin de limiter les contacts avec les autres utilisateurs du bâtiment.
- En raison de l'espace requis de 10m<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.
- Dans un second temps, il est également possible, dans le respect des lignes directrices mentionnées ci-dessus (10m<sup>2</sup> par personne) de mettre en place deux zones d'entraînement. Celles-ci doivent être marquées et séparées. 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'entraînements à des moments différenciés.
- Les responsables du club de Carouge 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 les fenêtres afin que les aérosols soient évacués.

*b. Vestiaire / Douches / Toilettes*

- Sur place, il n'y a pas d'accès aux vestiaires, ni aux 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 de la salle et des équipements*

- La salle, les installations et équipements utilisés sont nettoyés et désinfectés avant le début de la formation. Ces désinfectants de surface seront mis à disposition par le club de Carouge.
- Les toilettes et les appareils utilisés sont également nettoyés et désinfectés après chaque leçon.
- Les équipements de musculation et les autres aides non individualisés doivent être nettoyés et désinfectés après chaque changement de personne. Les appareils de musculation seront espacés dans la salle afin de respecter une distance de 2 m entre chaque appareil. Les recommandations spécifiques au nettoyage du matériel de musculation sont données dans le document « Concept de protection Fitness ».
- Les surfaces de contact (poignées de porte, etc.) sont désinfectées avant et après chaque session d'entraînement.

*d. Restauration*

- Aucune restauration n'est proposée dans les zones de détente du club. Les athlètes apportent leurs propres nourritures et boissons (gourde, etc.).

*e. Accessibilité et organisation dans l'infrastructure*

- A l'entrée, les entraîneurs vérifient que seuls les athlètes inscrits sont admis. Seuls les membres du club des lutteurs de Carouge inscrits à l'entraînement prévu sont autorisés à accéder à la salle. 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.
- Une pause d'au moins 15 minutes entre deux leçons sera imposée 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.).
- L'entraînement comporte essentiellement des exercices de condition physique. Néanmoins, la réalisation d'exercices sans contacts (p.ex apprentissage des chutes, réalisation de technique avec un adversaire imaginaire, etc.) pourra être pratiquée dans la sciure. Les culottes de lutte ne devront toutefois en aucun cas être utilisées.

*b. Matériel*

- Les lutteurs doivent venir avec leurs vêtements d'entraînement et repartir avec. Aucun stockage de vêtements utilisés ne peut être fait dans la salle. Ils doivent également venir avec leur propre linge. Les culottes de lutte ne doivent pas être utilisées.
- Afin d'éviter les impuretés et la contamination par la transpiration, la pratique du sport à torse-nu est interdite.
- Un désinfectant pour les mains sera mis à disposition par le club à l'entrée de la salle afin de pouvoir se désinfecter les mains avant et après l'entraînement.

*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.

- Le président ainsi que le comité sont responsables de la mise en œuvre de ce présent concept de protection. Ils peuvent déléguer l'implémentation au coach sportif. La responsabilité sur place incombe aux entraîneurs. Cela s'applique non seulement à l'entraînement, mais également à toute activité dans la salle de lutte.
- Le président / comité est chargé de discuter du concept de protection avec les opérateurs locaux (p. ex concierge ou commune) et, si nécessaire, de l'adapter.
- Le chef technique du club de Carouge (M. Mickaël Heiniger) est chargé d'instruire les entraîneurs et les participants et de se conformer à toutes les exigences.
- Les entraîneurs ainsi que le comité 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 et acceptation de la commune de Carouge, le concept est communiqué comme suit :

- Par le comité de l'ACGLS à tous les membres de club. Une reconfirmation active de la réception est demandée contre signature avant utilisation de la salle.
- Sur le website de l'ACGLS.

*Rédigé le 10.05.2020 à Carouge*

*Représentant du club de lutte Suisse de Carouge et de l'ACGLS*

| Vincent Heiniger<br><i>Président de l'ACGLS</i>                                    | Mickaël Heiniger<br><i>Chef technique des actifs de l'ACGLS</i>                    | Eric Haldi<br><i>Chef technique des juniors de l'ACGLS</i>                           |
|--|--|--|
|  |  |  |