



# Plan de protection et recommandations pour l'entraînement

## I. Situation actuelle

Le 28.10.2020, le Conseil fédéral a à nouveau pris des mesures restrictives concernant le sport afin de lutter contre la pandémie. C'est pourquoi le concept de protection suivant a été élaboré.

Les informations pertinentes sont disponibles ici en allemand :

<https://nema.swissolympic.ch/home/preview.aspx?i=G7DDMd5cCc7A&z=8cZAgef>

Le concept de protection est basé sur l'ordonnance fédérale. **Les dispositions cantonales font toujours référence.**

## II. Responsabilités

La responsabilité et la mise en œuvre incombent aux responsables des clubs et aux exploitants des installations sportives.

## III. Remarques préliminaires

On peut distinguer trois catégories sur la base des mesures concernant le sport :

- Enfants et jeunes de moins de 16 ans
- Sport de masse dès 16 ans
- Sport de compétition

## IV. Recommandations générales

### 1. *Symptômes de maladie*

- Les athlètes et les entraîneurs présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils restent à la maison et suivent les recommandations officielles.
- L'entraîneur ainsi que le responsable de l'entraînement doivent être immédiatement informés des symptômes de la maladie.

### 2. *Déplacement, arrivée et départ vers et depuis le lieu d'entraînement*

- Les athlètes et les entraîneurs doivent se présenter individuellement sur le site pas plus de 5 minutes avant l'entraînement. Il est recommandé de venir à l'entraînement à pied, d'utiliser le vélo ou la voiture. Les transports publics et les transports collectifs doivent être évités.
- Les athlètes doivent quitter le site au plus tard 5 minutes après la fin de l'entraînement.

### 3. *Vestiaires / douches*

- Les athlètes se changent à la maison. Aucun vestiaire n'est mis à disposition sur place. Chaque athlète prend un sac dans lequel il peut déposer sa veste et des vêtements propres, etc. Après l'entraînement, l'athlète doit mettre des vêtements propres, se désinfecter les mains et quitter les lieux. Les douches ne sont pas disponibles dans le lieu d'entraînement.

### 4. *Nettoyage du tapis et de l'équipement*

- Le tapis est nettoyé après chaque séance d'entraînement avec les produits appropriés.
- Les toilettes et le matériel utilisés sont également nettoyés après chaque leçon.



- Les équipements d'entraînement de force non individualisés sont nettoyés après chaque changement de personne.
- Si du matériel d'entraînement (cordes à sauter, etc.) est utilisé, les athlètes doivent apporter leur propre matériel si possible. Un échange est à éviter.

#### 5. Accessibilité et organisation de l'infrastructure

- S'il y a des temps d'attente devant les lieux d'entraînement, les athlètes doivent être informés qu'une distance de 2 mètres s'applique. L'entrée est unique.
- Il faut renoncer à la traditionnelle poignée de main.
- Le club fournit du désinfectant pour les mains devant la salle.
- Les règles de distance doivent être respectées à tout moment. Il est recommandé de marquer les secteurs (par exemple avec du ruban adhésif).

#### 6. Consignement des participants par écrit

- Les participants à l'entraînement doivent être consignés par écrit.

#### 7. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

- La mise en œuvre est faite par les clubs. Les présidents des clubs sont responsables de la mise en œuvre.
- Les présidents des clubs sont chargés de discuter des concepts de protection avec les opérateurs locaux et, si nécessaire, de les adapter aux circonstances spécifiques.
- Les entraîneurs ont le droit d'exclure de l'entraînement les athlètes qui ne respectent pas les règles. Dans le cas des jeunes, les représentants légaux doivent être informés.

### V. Enfants et jeunes de moins de 16 ans

Conformément à l'ordonnance du Conseil fédéral, aucune restriction ne s'applique à cette catégorie. Les règles suivantes s'appliquent également :

- Les entraîneurs portent un masque.
- Les athlètes utilisent leur propre gourde nominative (clairement marquée).
- La taille des groupes est de 15 personnes maximum. Si davantage de personnes participent aux entraînements, ils doivent être organisés en alternance.
- Pas de compétitions ou d'autres manifestations en présence de parents ou de proches.
- Les exercices qui nécessiteraient l'aide de l'entraîneur doivent être évités.

### VI. Sport de masse dès 16 ans

Dans cette catégorie, une interdiction générale de l'entraînement s'applique dans les sports de contact. Voici ce qui est possible :

- Entraînement individuel ou technique sans contact physique, si un masque est porté et que la distance requise est maintenue.
- Le port d'un masque facial n'est pas nécessaire dans les grandes pièces si 15 m<sup>2</sup> par personne sont disponibles et que la ventilation est garantie. Pour les entraînements avec des exercices silencieux (étirements, renforcement), l'espace nécessaire peut être réduit à 4 m<sup>2</sup>.
- Maximum de 15 personnes

Recommandation générale : il est préférable de s'entraîner en plein air.



## VII. Sport de compétitions

### Titulaire de carte

Les athlètes de haut niveau possédant une Talent Card nationale peuvent s'entraîner en groupes de 15 personnes au maximum.

Recommandation Swiss Wrestling :

Dans les centres régionaux, les entraînements devraient être intensifiés (plusieurs fois par semaine) afin de disposer d'un nombre suffisant de sparring-partners.

### Ligue

Swiss Olympic a également classé les trois tours restants (demi-finale et 2x finale) de la Premium League comme étant essentiellement professionnels. Cela signifie que l'entraînement est autorisé jusqu'à la fin de la ligue. La limite pour les spectateurs aux compétitions est de 50 personnes.

Mesures de protection Swiss Wrestling :

- Les équipes des clubs restants dans la ligue sont composées de 15 athlètes au maximum (y compris les athlètes de cadre ayant une carte Swiss Olympic).
- Les entraîneurs et le personnel portent un masque pendant les entraînements.
- Les athlètes utilisent leur propre gourde nominative (clairement marquée).
- Le mélange du groupe de compétition sportive avec un groupe d'entraînement "sports de masse" est à éviter absolument.

5.11.2020