



EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
*Association fédérale de lutte suisse*

Geschäftsstelle Eidgenössischer Schwingerverband  
Rumendingenstrasse 1  
3423 Ersigen  
Telefon: 034 445 20 89  
Handy 079 222 54 92  
Mail [geschaeftsstelle@esv.ch](mailto:geschaeftsstelle@esv.ch)

## COVID-19 MESURES DE PROTECTION POUR LA LUTTE SUISSE «Domaine du sport»

Version 1.1 / Auteurs Rolf Gasser / Nicole Rohner

Date de création : 7 Mai 2020



# 1 Généralités

## 1.1 Situation de départ

Dans le cadre des décisions du Conseil fédéral du 16 avril 2020, le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) a été chargé d'élaborer un concept visant à assouplir les mesures dans le domaine du sport. Le présent concept se base sur le cahier des charges pour les concepts de protection dans le sport élaboré par le comité d'experts de l'OFSP/Swiss Olympic et montre comment l'entraînement peut être repris dans le domaine de la lutte suisse (Domiane du sport) dans le cadre des mesures de protection existantes, de niveau supérieur.

Il va sans dire que ce concept sera continuellement adapté en fonction des règles et règlements édictés par le Conseil fédéral. Ce concept s'applique à toute la gamme des lutteurs actifs (à partir de 16 ans). Pour les jeunes lutteurs (jusqu'à 16 ans), le concept sera adapté conformément aux mesures et règlements établis par le Conseil fédéral pour les enfants en âge scolaire, y compris leurs règlements pour le sport scolaire, etc.

Sur la base du concept de protection existant, un concept individuel doit être élaboré par club, qui doit être comparé avec les concepts de protection des exploitants des installations sportives. Le concept individuel n'a pas besoin d'être approuvé par une autorité. Toutefois, les autorités responsables peuvent interdire une activité sportive ou fermer une installation s'il n'existe pas de concept de protection ou si celui-ci est insuffisant.

## 1.2 Objectifs

L'objectif est de mettre en œuvre la reprise progressive des activités de mouvement et d'entraînement dans la lutte suisse et de respecter les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

La responsabilité de la mise en œuvre des mesures de protection incombe aux différentes organisations (comité, coachs J+S, entraîneur et les lutteurs).

## 1.3 Principes généraux

Les présentes mesures de protection sont basées sur les principes généraux de prévention de la propagation du coronavirus. Ces principes sont :

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- Distanciation social (2 m au minimum entre chaque personne ; 10m<sup>2</sup> par personne, pas de contact corporel)
- Maximum 5 personnes par groupe selon les exigences officielles.  
Si possible, même composition de groupe et même enregistrement des participants pour tracer les éventuelles chaînes d'infection
- Les personnes particulièrement menacées doivent se conformer aux exigences spécifiques de l'OFSP.

# 2 Evaluation des risques et triage

## 2.1 Symptômes de maladie

### a. Symptômes de la maladie

Les lutteurs, ainsi que les dirigeants présentant des symptômes de maladie, ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils restent à la maison, respectivement vont en isolement. Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses instructions. Le groupe de formation doit être immédiatement informé des symptômes de la maladie.

### b. Groupe à risques

Jusqu'à nouvel ordre, les personnes qui appartiennent à des groupes à risque selon les directives de l'OFSP n'ont pas accès à l'établissement de formation.

### 3 Aller, arrivée et retour vers et depuis le lieu d'entraînement

#### 3.1 Aller et retour à l'entraînement

Dans la mesure du possible, les transports publics ne sont pas utilisés pour aller et rentrer. L'aller et le retour doivent se faire par des moyens de transport individuels (bicyclette, moto, voiture, ...) ou à pied. En raison des règles de distanciation, le covoiturage n'est pas autorisé.

### 4 Infrastructure

#### 4.1 Conditions de l'espace/du lieu d'entraînement

Le nombre maximum de personnes pouvant se trouver sur un lieu d'entraînement (= surface d'entraînement) dépend de la surface disponible. L'espace minimum requis de 10m<sup>2</sup> par personne doit être respecté. **Les spécifications doivent également être respectées pour tout montage et démontage d'équipement.**

#### 4.2 Vestiaires/Douches/Toilettes

Les vestiaires et les douches restent fermés. Toutes les personnes impliquées dans l'entraînement se présentent dans des vêtements de sport adéquats pour l'entraînement.

Les toilettes sont à la disposition des personnes présentes, conformément aux règles d'hygiène du BAG

Le nettoyage (de l'installation sportive) est effectué après discussion avec les exploitants de l'installation sportive.

Outre le nettoyage habituel des installations sportives sont

- désinfecter les poignées de porte deux fois par jour.
- les WC doivent être nettoyés chaque jour.

#### 4.3 Les distributeurs de boissons/snacks (si disponibles) doivent être nettoyés quotidiennement (par ex. café dans les installations sportives, distributeurs automatiques, etc.)

Les directives fédérales pour les établissements de restauration s'appliquent ici.

#### 4.4 Accessibilité et organisation au sein de l'infrastructure

*Principe :*

- Toute personne qui se sent mal, ou qui présente des symptômes tels que la fièvre et la toux, n'est pas autorisée à entrer ou ne se présente pas à l'entraînement.
- Les personnes qui appartiennent à des groupes à risque selon les instructions de l'OFSP ne sont pas autorisées à accéder aux locaux pendant la durée de l'entraînement.
- -Nous faisons appel à la solidarité et à la responsabilité personnelle des personnes concernées.  
(Voir chapitre 1).

*Restrictions d'accès :*

- Seules les personnes nécessaires aux entraînements sont présentes dans les locaux d'entraînement. Pendant les périodes d'entraînement, seules les personnes suivantes ont accès à la salle de formation (= complexe de bâtiments) : les cadres, les lutteurs, les fonctionnaires, le personnel de nettoyage et les fournisseurs.
- Les accompagnants et les proches (parents, amis, ...) n'ont **pas** d'accès.

*Organisation :*

Lors du passage d'un groupe d'entraînement à l'autre, les personnes du groupe d'entraînement suivant attendent généralement devant le local dans une salle d'attente définie conformément aux règles de distanciation de 2 m jusqu'à ce que le groupe précédent ait quitté le bâtiment. Si l'infrastructure dispose de salles intérieures/extérieures suffisamment grandes, la salle d'attente peut également être prévue à l'intérieur du bâtiment. Les salles d'attente correspondantes doivent être marquées.

Les contacts directs entre les différents groupes doivent être évités.

Si nécessaire, une sorte de sas doit être prévu à l'entrée, par lequel toutes les personnes doivent passer individuellement. Des marquages de distance supplémentaires doivent être placés devant le sas.

Toute personne doit se désinfecter les mains à l'entrée. Les exploitants et les utilisateurs de l'infrastructure doivent veiller à ce que le matériel de désinfection approprié soit disponible.

Une personne responsable doit être désignée (par exemple un membre du comité, un coach J+S, un entraîneur, etc.), qui contrôle la procédure et interroge chaque personne sur son état de santé actuel.

A l'issue de leur formation, les lutteurs et les responsables doivent quitter le local d'entraînement le plus rapidement possible, à moins qu'ils ne soient programmés pour la formation suivante.

Une période d'attente d'au moins 15 minutes doit être prévue entre les différents blocs de formation afin d'éviter tout contact direct entre les différents groupes de formation.

*Informations :*

L'affiche de l'OFSP "Règles d'hygiène et de conduite" a été accrochée dans la zone d'entrée et à d'autres endroits dans l'infrastructure de formation (Téléchargement: Site OFSP).

#### **4.5 Répartition de plusieurs groupes dans les grandes installations sportives**

Au cours d'une même période d'entraînements, plusieurs groupes d'entraînement peuvent s'entraîner simultanément dans le local, à condition que l'espace minimum requis de 10m<sup>2</sup> par personne soit respecté par rapport à la surface des locaux. Le contact entre les différents groupes d'entraînement doit être empêché par une planification adéquate de la rotation. Au sein du groupe de formation, **une distance de 2m doit toujours être maintenue entre les personnes.**

#### **4.6 Installations sportives avec plusieurs groupes d'utilisateurs**

Si l'installation sportive compte plusieurs groupes d'utilisateurs différents, le respect et la mise en œuvre des concepts de protection doivent être coordonnés à un niveau supérieur.

### **5 Formes d'entraînement, jeux et organisation**

#### **5.1 Adhésion aux principes primordiaux dans la formation ou les exercices adéquats ou adaptés**

*Généralités/principes :*

Les lutteurs s'entraînent toujours individuellement. Dans la première phase, aucune formation de groupe n'est autorisée. L'accent est mis sur les activités suivantes

Entraînement de base, tel que,

- Force
- Endurance
- Mobilité
- Coordination
- Contenu spécifique aux sports

## **5.2 Adhésion aux principes primordiaux dans des formes de formation ou d'exercices adéquats ou adaptés**

### *Organisation de l'entraînement*

Après un arrêt de plusieurs semaines d'entraînement, en raison du confinement, les lutteurs doivent prévoir une reconstruction lente et continue.

#### *Planification en 5 points*

- a. La formation doit être effectuée par groupes de 5 personnes maximum, les responsables y compris.
- b. Plusieurs groupes peuvent s'entraîner dans une même salle en même temps, sous réserve du point. 1.3 (voir ci-dessus).
- c. Il est recommandé de travailler en groupe en station avec le principe de rotation.
- d. La composition d'un groupe de formation ne peut pas être modifiée pendant une session de formation.
- e. La composition des groupes de formation doit rester aussi constante et inchangée que possible dans le temps.

Les dirigeants devraient surtout faire des corrections verbales.

**Les dirigeants qui doivent porter assistance sont tenus de porter un masque et des gants de protection.**

### *Priorités*

La reprise des opérations de formation doit se faire par étapes, sur la base des mesures d'assouplissement approuvées par le Conseil fédéral :

De la charge légère avec de faibles volumes d'entraînement jusqu'à la charge normale et les volumes d'entraînement habituels dans le domaine sportif de la lutte suisse.

### *Habits*

Afin d'éviter la contamination des équipements d'entraînement, ne pas s'entraîner avec le haut du corps dénudé

## **5.3 Matériel**

### *Outils à main, balles et aides*

Dans la mesure du possible, utilisez votre propre matériel. Si cela n'est pas possible, nettoyez les appareils avec un désinfectant après utilisation par les lutteurs respectifs.

## **5.4 Risques/ Comportement en cas d'accident**

L'apprentissage et l'exécution de séquences de mouvements complexes et risqués doivent être évités. L'accent est mis sur une reconstruction lente et continue.

## **5.5 Procès-verbaux écrits des participants**

La participation de toutes les personnes dans le local d'entraînement doit être consignés par écrit. Il faut tenir des listes avec les horaires et les noms des personnes qui sont entrées et sorties du local d'entraînement.

Les dirigeants ou les personnes responsables (comité, entraîneurs ou coachs J+S) tiennent des listes des noms des différents groupes de formation et des temps de formation correspondants

## 6 Responsabilité de la mise en œuvre sur place

### *Comité, entraîneurs ou coach J+S*

- a la responsabilité de la planification, de la mise en œuvre et de la communication du concept de protection dans ses installations sportives.
- est en contact avec les propriétaires/bailleurs du local d'entraînement, discute des mesures prévues avec eux et prend en compte toute exigence supplémentaire de ce côté.
- planifie l'organisation de l'entraînement (blocs d'entraînement/temps de l'entraînement, nombre maximum de groupes d'entraînement par bloc de formation) et la composition des groupes d'entraînement avec la participation des entraîneurs.
- informe les personnes touchées (fonctionnaires, entraîneurs, lutteurs, parents,....) au sujet des mesures prises et des processus définis.
- organise les mesures supplémentaires pour le nettoyage.
- organise les produits désinfectants en suffisance et selon besoin les masque de protection et gants.
- organise les mesures pour l'entrée dans les installations sportives (sas d'attente, marquage des distance, protocole des entrées, ....
- contrôle (ponctuellement) le respect des consignes sur place. Un contrôle continu n'est pas possible pour des raisons organisationnelles. C'est un appel à la responsabilité personnelle et à la solidarité de tous les acteurs.

### *Entraîneur :*

- planifie les rotatifs des groupes d'entraînement
- contrôle le respect des distanciation social lors de l'entraînement (entre chaque personne de chaque groupe d'entraînement ainsi qu'entre les différents groupes d'entraînement.
- planification et mise en œuvre des contenus d'entraînement.
- une intervention/assistance active n'est fournie que si elle est absolument nécessaire (avec les mesures de protection appropriées) ou s'il existe un danger pour les luteurs.

### *Lutteurs :*

- minimiser les blessures en évitant les risques inutiles.

### *Tous :*

- respecter mesures de distanciation et les règles d'hygiène applicables.
- faire preuve de solidarité et adhérer aux règles du concept de protection avec un degré élevé responsabilité personnelle.

## 7 Communication du concept des mesures de sécurité

L'association fédérale de lutte suisse communique le concept des mesures de protection par écrit à ses associations régionales, cantonales, clubs ainsi qu'aux fonctionnaires. La communication principale se fait par courrier électronique et comprend les listes de diffusion suivantes :

- Président des association régionales, cantonales et régions bernoises, ainsi que les clubs et sections
- Chef technique actifs et chef technique des jeunes lutteurs
- Coachs J+S

Le concept est également publié sur les supports suivants :

- Site internet AFLS
- Mailing aux personnes nommées

Les associations membres informent les clubs de leur région sur le concept des mesures de protection. Les responsables de club communiquent le concept des mesures de protection et sa mise en œuvre à leurs fonctionnaires, dirigeants, lutteurs et parents.