

**COVID-19: Concept de protection de la**  
**Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux**  
**pour la reprise des entrainements en salle**

**I. Objectifs du concept de protection**

Ce concept de protection formule les lignes directrices pour les clubs, pour les athlètes et pour les entraîneurs de la FLAM sur la façon dont ils peuvent reprendre leurs activités sportives. La protection de toutes les personnes concernées et impliquées est une priorité absolue.

**II. Responsabilités**

La FLAM formule des recommandations. La responsabilité de la mise en œuvre incombe aux gestionnaires des clubs .

Les membres de la FLAM se comportent de manière disciplinée et exemplaire et adhèrent aux mesures recommandées par les autorités.

La FLAM compte sur la solidarité et la responsabilité personnelle de tous ses membres!

**III. Conditions de base**

1. Respect des règles d'hygiène des mesures spécifiées par le ministère
2. Distance sociale (distance minimale de 2 m entre toutes les personnes; 9 m<sup>2</sup> par personne; pas de contact physique)
3. Taille maximale du groupe variable selon l'espace, 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

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

**IV. Remarques préliminaires**

En tant que sport de contact, il est impossible d'adhérer aux recommandations du gouvernement (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 la FLAM et des clubs ont mis au point des programmes et des formes d'entraînement alternatifs. Il en résulte des plans d'entraînement sans entraînement au combat, qui comprennent principalement des entraînements généraux et spécifiques de conditionnement physique et de coordination ainsi que des entraînements techniques avec des partenaires imaginaires. Dans un avenir prévisible, cependant, l'entraînement au combat normal devrait être à nouveau possible, en particulier pour les

athlètes de compétition du haut niveau.

## **V. Conditions d'entraînement**

### *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.
- Les entraîneurs et les responsables de l'entraînement doivent être informés immédiatement des symptômes de la maladie.
- Aux personnes qui pourraient appartenir à un groupe à risque il est vivement conseillé de ne pas participer à la formation.

### *2. Arrivée au et départ depuis le lieu d'entraînement*

- Les athlètes doivent se rendre au lieu d'entraînement au maximum 15 minutes avant l'entraînement.

### *3. Infrastructure*

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

- Avant le début, il est vérifié que seuls les athlètes inscrits sont admis. Les parents ou autres accompagnants ne peuvent amener leurs enfants que jusqu'à la zone d'entraînement, et les reprendre après la formation. Les distances minimales doivent être respectées à tout moment.
- Il est conseillé de marquer les secteurs (p.ex. ruban adhésif).
- Il faut prévoir une pause d'au moins 15 minutes entre deux leçons afin de garantir un changement échelonné de groupe et une aération des salles.
- En raison de l'espace requis de 9 m<sup>2</sup> par personne et du nombre de personnes, les groupes et les horaires d'entraînement doivent être organisés de manière échelonnée et structurée.
- En cas de conditions d'espace généreuses, il est également possible, dans le respect des lignes directrices mentionnées ci-dessus (9 m<sup>2</sup> par personne) de mettre en place deux ou plusieurs zones d'entraînement. Ceux-ci doivent être marqués et séparés. Une distance de sécurité d'au moins 3 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'entraînement de façon échelonnée.
- Les responsables des clubs organisent un système de réservation fonctionnel afin de garantir la taille maximale du groupe.

#### b. Vestiaire / douche / toilettes

- Sur place, il n'y a ni vestiaires ni douches. Tous les participants arrivent déjà habillés pour l'entraînement.

### *4. Formes et organisation de l'entraînement*

#### a. Respect des conditions de base dans des formes d'entraînement ou d'exercices 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.).

- Pendant l'entraînement, les participants restent dans leur secteur désigné de la zone d'entraînement.
- Dans la première phase, seuls des exercices individuels sont effectués
- L'accent est mis sur la formation des bases conditionnelles et coordinatrices,

#### b. Matériel

- Si nécessaire, apporter son propre matériel d'entraînement et se présenter avec des vêtements d'entraînement prescrits par les entraîneurs.
- En cas d'utilisation du matériel appartenant au club, il est impératif de désinfecter ce matériel après l'entraînement/ le cas échéant entre 2 cours consécutifs.
- Tous les pratiquants ont un désinfectant pour les mains avec eux pour désinfecter les mains et les pieds 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'entraînement

#### d. Liste des participants

- Une liste de présence doit être conservée pour chaque session de formation.

### 5. *Responsabilité de la mise en œuvre sur lieu*

Suivi, engagement et clarification des rôles

- Les clubs mettent en œuvre ce concept. Par conséquent, leurs dirigeants sont responsables de la mise en œuvre. Ils peuvent déléguer l'implémentation aux responsables techniques, aux entraîneurs ou à d'autres fonctions. La responsabilité sur place incombe aux entraîneurs.
- Les présidents de clubs sont chargés de discuter du concept de protection avec les opérateurs locaux et, si nécessaire, de l'adapter aux circonstances spécifiques.
- Il est recommandé de nommer une personne par club qui est chargée d'instruire les entraîneurs et les participants et de se conformer à toutes les exigences.
- Les responsables des clubs doivent informer le bureau de la FLAM lorsqu'ils recommencent à s'entraîner. Le FLAM a le droit de vérifier si le concept est correctement mis en œuvre.
- Les entraîneurs 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.