

28.08.2020

## **Recommandation de la FLAM Judo pour les entraînements de judo**

Conformément à la loi 7622 (*Loi du 17 juillet 2020 sur les mesures de lutte contre la pandémie Covid-19*), la pratique des sports de contact est à nouveau autorisée sans restriction. Depuis le 27 juillet 2020, la FLAM Judo recommande à nouveau la pratique du judo avec partenaire sous des conditions strictes (10 athlètes sur le tapis ; pas de changement de partenaire).

La situation au Luxembourg s'étant nettement améliorée ces dernières semaines (réduction des tests positifs de 93 à 33 par semaine pour 100 000 habitants), la FLAM Judo estime qu'il convient d'adapter les recommandations à **partir du 28 août 2020**.

Il est particulièrement important de noter que tous les assouplissements se réfèrent **exclusivement aux judokas qui participent activement à l'entraînement sur le tapis de judo**, si **l'entraînement spécifique de judo** l'exige. Ils ne s'appliquent donc pas lors des :

- Salutations / adieux, autres moments avant ou après la séance ;
- Entraînement de musculation, préparation physique, course à pied, circuit-training, ... ;
- Ni pour les entraîneurs, officiels, ...

Pour les séances de préparation physique et d'endurance, la FLAM Judo recommande toujours de respecter les distances sécuritaires et de désinfecter le matériel d'entraînement. Ici aussi, il faut veiller à former des groupes d'entraînements aussi restreints que possible et à éviter tout croisement des groupes.

Les exigences correspondent approximativement au niveau 4 du concept d'hygiène de la FLAM Judo et **prévoient un contact direct en petits groupes de 10 athlètes**. Les dispositions suivantes s'appliquent :

- Max. 10 athlètes par groupe d'entraînement :
  - Le groupe doit rester le même au moins pendant une semaine
  - Il est recommandé de, si possible, maintenir la composition du groupe sur plusieurs semaines
- Réduire les changements de partenaire au strict minimum :
  - Pas de jeux, d'exercices ou d'activités de groupe impliquant tous les athlètes
  - Si possible, diviser le groupe de 10 athlètes en sous-groupes (par exemple, léger et lourd), qui ne peuvent changer qu'entre eux
- Si plusieurs groupes s'entraînent à la suite :
  - Pause de 30 minutes minimum entre 2 groupes d'entraînement
  - Bonne ventilation du dojo/hall d'entraînement
  - Les surfaces des tapis doivent être désinfectées (virucides)

Les recommandations d'action et directives générales d'hygiène de la FLAM Judo (pages suivantes) sont toujours d'application.

**En raison de l'évolution rapide de la situation, ces lignes directrices peuvent être adaptées à court terme à la situation actuelle.**

## **Recommandations générales**

- Tous les athlètes doivent être responsables dans leur vie quotidienne et respecter strictement les règles d'hygiène dans toutes circonstances. Ils ne sont pas seulement responsables d'eux-mêmes, mais de l'ensemble du groupe d'entraînement.
- Il faut éviter le covoiturage ;
- Les entrées principales des installations sportives doivent être évitées, si possible utiliser des entrées latérales et/ou des sorties de secours et, si possible, avoir des entrées et des sorties séparées ;
- Les parents et autres spectateurs ne sont pas autorisés à entrer sur le site d'entraînement jusqu'à nouvel ordre (respecter les conditions spécifiques aux sites) ;
- La participation à un entraînement de judo doit toujours être volontaire ;
- Tout judoka doit être en bonne santé. Avant le début de toute séance, chaque participant (ou son tuteur légal) doit avoir rempli le questionnaire de la FLAM Judo sur les risques sanitaires. Il est recommandé de le remplir au moins toutes les 2 semaines ;
- Tous les Judokas doivent être inscrits sur une liste de participants avant la séance (la documentation est faite par une personne responsable) ;
- Les règles du judo doivent être strictement respectées. Les salutations et les adieux se font uniquement en s'inclinant ;
- Avant, pendant et après l'entraînement, le club, chaque athlète doit respecter les règles d'hygiène ;
- La durée de la séance peut être raccourcie pour permettre à un plus grand nombre de participants de prendre part à un cours ;
- L'entraîneur ou l'instructeur de la séance doit idéalement rester sur le bord du tapis et porter un masque protecteur.

## **Lignes directrices générales en matière d'hygiène :**

- Évitez si possible tout contact physique :  
Les salutations et les « au revoir » ne sont faits qu'avec un salut de judo. Le contact physique nécessaire est toujours établi avec respect et considération pour l'adversaire.
- Hygiène des mains :  
Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, mieux encore 30 secondes. Essuyez vos mains avec un chiffon propre pour les sécher. Vous pouvez également utiliser un distributeur de désinfectant. Ceux-ci doivent être fournis à chaque entrée du hall (les enfants ne peuvent utiliser des désinfectants que sous surveillance).
- Tousser et éternuer correctement :  
Ne toussiez et éternuez qu'à distance. Retournez-vous ou quittez le tapis si possible.
- Restez à la maison en cas de maladie :  
En cas de maladie ou de soupçon de symptômes infectieux, restez à la maison et rétablissez-

vous. Vous n'êtes pas autorisés à vous entraîner ces jours-ci.

- Un judogi propre :

Le judogi doit être fraîchement lavé et ne doit pas contenir de taches de sang ou autres.

- Étiquette du tatami :

Vous ne pouvez entrer sur le tapis que pieds nus ; les claquettes "Zoori" doivent être enlevées avant le tapis ; vous ne pouvez quitter le tapis qu'avec vos "Zoori" aux pieds.

- Vestiaires et douches à domicile :

Évitez les contacts dans les vestiaires et les douches. Les vestiaires doivent être réglementés dans tous les cas. En cas d'utilisation des douches, les règles telles que définies par le site d'entraînement sont à respecter.

- Port d'une protection de la bouche et du nez :

Il est recommandé à tous les judokas de porter un masque, si cela a un sens. Toutes les autres personnes qui sont autorisées sur le site d'entraînement doivent obligatoirement porter un masque.

- Désinfection du tapis :

Le tapis doit être nettoyé de manière humide après chaque entraînement et être désinfecté. Il est absolument nécessaire de désinfecter l'ensemble de la surface de tapis au moins une fois par semaine.

- Matériel d'entraînement à désinfecter :

Tout le matériel utilisé pendant les séances (mannequins de projection, sacs bulgares, matériel de kumikata etc.) doit être nettoyé et désinfecté après chaque séance.

- Aération de la salle d'entraînement :

Après chaque entraînement, une aération de la salle doit être effectuée.

- Arrivée et départ du site d'entraînement :

Idéalement, il y a une entrée et une sortie (sortie de secours) séparées dans le hall. Les athlètes entrants et sortants doivent rester physiquement séparés.