

# Rei - Mir sinn Judo

## Recommandation d'action pour les clubs de judo au Luxembourg après les pandémies

Il s'agit d'une recommandation d'action pour les clubs de judo au Luxembourg afin de permettre une reprise progressive, en plusieurs étapes, des entraînements de judo après la pandémie de Corona. La présente recommandation concerne les judokas de tous âges.

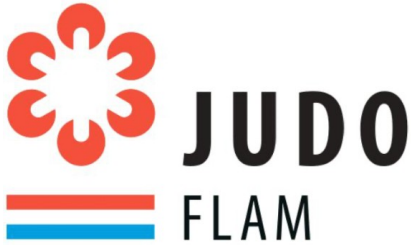
- L'objectif central est de réduire au maximum le risque d'une infection au Covid-19, de retracer les chaînes d'infection et, si nécessaire, de les interrompre, mais en même temps de maintenir les activités sportives en salle avec contact corporel sans la distance minimale actuellement requise, afin de minimiser une perte imprévisible de membres.

\*\*\*

**La santé et l'intégrité de tous les judokas et de la société est le bien suprême, qui doit être minutieusement respecté et protégé par tous les judokas.**

\*\*\*

- Le judo en tant qu'art martial a un contact corporel inévitable et ne peut pas respecter les règles de distance mais peut les limiter de façon réglementaire.
- La FLAM Judo est très soucieuse que les règles transitoires soient considérées comme une solution pour assurer une reprise anticipée de l'entraînement duel en salle tout en minimisant le risque d'une infection par le Covid-19. Il faut éviter à tout prix que la pratique de notre art martial soit défendue pour une durée indéterminée.
- En cas de doute, les procédures internes du club doivent être discutées avec l'autorité sanitaire responsable.
- Cette recommandation d'action est basée sur le modèle en 5 étapes, qui a été convenu avec le Ministère des Sports.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

La reprise progressive en relation avec les pandémies virales est composée de 5 étapes :

**Niveau 1 :**

***"Entraînement en groupe en plein air" avec des règles générales (pas de "croisement" des différents groupes, contrôle des distances, possibilités de désinfection, etc.)***

**Niveau 2 :**

***"Entraînement en petits groupes en salle" avec des règles générales (pas de "croisement" des différents groupes, contrôle des distances, possibilités de désinfection, etc.)***

**Niveau 3 :**

***Entraînement de judo à deux (2 athlètes, pas de croisement des paires, possibilités de désinfection, etc.)***

**Niveau 4 :**

***Entraînement de judo en petits groupes (pas de croisement de petits groupes, possibilités de désinfection, etc.)***

**Niveau 5 :**

***Entraînement normal de judo (sans restriction)***

Les exigences légales, les spécifications et les recommandations du Ministère de la Santé et du Ministère des Sports, ainsi que toutes les autres recommandations d'institutions publiques priment toujours sur de nos présentes recommandations d'action.

Des recommandations d'action sont données ci-dessous pour chaque niveau.

### Recommandations de base :

- 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 régulièrement et de façon répétitive ;
- Tous les Judokas doivent être inscrits sur une liste de participants avant la séance (avec spécification de leurs partenaires d'entraînement respectifs). La documentation est faite par une personne responsable ;
- La participation est limitée à un nombre maximal d'athlètes, déterminé par la taille de la surface d'entraînement à disposition ;
- 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 ;
- Des paires d'entraînement permanentes doivent être formées (en tenant compte de la composition des ménages, par exemple avec des frères et sœurs). Les groupes d'entraînement doivent être documentés ;
- Aucun changement de partenaire ne peut être effectué pendant un cours. La composition des partenaires doit idéalement être maintenue sur plusieurs jours/semaines ;
- 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 rester sur le bord du tapis et toujours porter un masque protecteur.

## Niveau 1 : "Entraînement en groupe en plein air" avec des règles générales

La taille maximale du groupe pour les activités sportives est déterminée par les recommandations généralement applicables (taille maximale du groupe / distance minimale) et la commune.

**Quand ?** Applicable lorsqu'il est interdit de se toucher, que le port du masque est obligatoire et que seules les activités de plein air sont autorisées.

### Ce qui est à respecter :



**Ansammlungen unter freiem Himmel**  
an einem öffentlichen Ort für eine maximale Anzahl von zwanzig Personen, unter strenger Einhaltung der Schutzgeboten (zwischenmenschlicher Abstand von 2m, Tragen einer Maske).

Rassemblements en plein air



Port du masque obligatoire

Seien Sie verantwortungsvoll!



Respect de la distance de sécurité de 2m

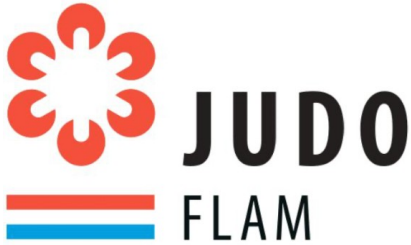
Seien Sie diszipliniert!



Attention : Respectez toujours les spécifications en vigueur !

### Conditions sanitaires :

- Distance de sécurité sanitaire
- Nombre limité d'athlètes
- Restrictions de contact COVID-19
- Port du masque obligatoire
- L'accès aux douches et vestiaires n'est pas autorisé sur le site.
- Pause d'au moins 20 minutes entre deux groupes d'entraînement, afin qu'aucune contamination croisée ne puisse se produire entre les groupes.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

#### **Possibilités d'entraînement :**

- Compétences motrices et techniques de base Tachi-Waza :  
(Shizen-tai, Jigo-tai, Shisei, Shintai, Tai-sabaki, Suri-ashi, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi ...)
- Tandoku-renshu (travail seul)
- Renforcement, endurance, coordination, mobilité

Il est important que les clubs reprennent les entraînements des enfants, des jeunes et des adultes dans des groupes d'entraînement afin de renforcer l'identification avec le club et l'esprit d'équipe entre les membres. Ce niveau doit être utilisé de manière décisive pour le respect des valeurs du judo et pour l'observation des règles transitoires avant qu'un entraînement de judo en salle puisse avoir lieu.

Au moins 20 minutes de pause entre 2 groupes d'entraînement, afin qu'aucune contamination croisée ne puisse se produire entre les groupes.

*Respectez les recommandations de base et les directives générales d'hygiène et de sécurité.*

## Niveau 2 : "Entraînement en petits groupes en salle" avec des règles générales

La taille maximale du groupe pour les activités sportives est déterminée par les recommandations généralement applicables (taille maximale du groupe / distance minimale) et la commune. **En principe, une surface de 8 mètres carrés par personne/pratiquant est recommandée.**

**Quand ?** Applicable lorsqu'il est interdit de se toucher, que le port du masque est obligatoire et que les activités sportives en salle sont autorisées.

**Ce qui est à respecter :**



Port du masque obligatoire

Seien Sie verantwortungsvoll!



Respect de la distance de sécurité de 2m

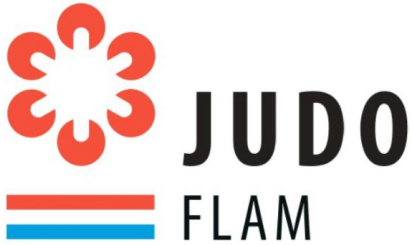
Seien Sie diszipliniert!



8 m<sup>2</sup> par personne



Attention : Respectez toujours les spécifications en vigueur !



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

#### Conditions sanitaires :

- Distance de sécurité sanitaire
- Nombre limité d'athlètes
- Restrictions de contact COVID-19
- Port du masque obligatoire
- L'accès aux douches et vestiaires n'est pas autorisé sur le site.
- Pause d'au moins 30 minutes entre deux groupes d'entraînement, afin qu'aucune contamination croisée ne puisse avoir lieu entre les groupes.

#### Possibilités d'entraînement (en s'appuyant sur le niveau 1) :

- Compétences motrices et techniques de base Ne-Waza (Ebi, Gyaku-ebi, ...)
- Ukemi

Bonne aération du dojo et de la salle d'entraînement. La surface de tapis au contact antérieur de visage, de choc respiratoire et de la sueur est à désinfecter (virucide).

*Respectez les recommandations de base et les directives générales d'hygiène et de sécurité.*

### Niveau 3 : Entraînement de judo à deux (2 athlètes, pas de croisement des paires)

La taille maximale du groupe pour les activités sportives est déterminée par les recommandations généralement applicables (taille maximale du groupe / distance minimale) et la commune. **En principe, une surface de 16 mètres carrés par paire d'entraînement est recommandée.**

**Quand ?** Applicable lorsque les mesures de distanciation physique sont levées, que le port du masque reste obligatoire et l'entraînement à deux est autorisé.

#### Ce qui est à respecter :

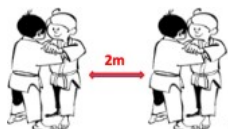


Seien Sie verantwortungsvoll!

Port du masque obligatoire



16m<sup>2</sup> par paire



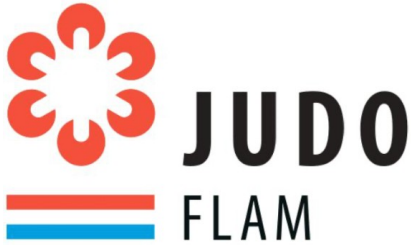
Respect de la distance de sécurité de 2m



La composition des paires reste la même de longue durée, aucun changement de partenaire possible.

Attention : Respectez toujours les spécifications en vigueur !





FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

**Conditions sanitaires :**

- Distance de sécurité sanitaire
- Nombre limité d'athlètes
- Restrictions de contact COVID-19
- Port du masque obligatoire
- L'accès aux douches et vestiaires n'est pas autorisé sur le site.
- Pause d'au moins 30 minutes entre deux groupes d'entraînement, afin qu'aucune contamination croisée ne puisse avoir lieu entre les groupes.

**Possibilités d'entraînement (en s'appuyant sur les niveaux 1 et 2) :**

- Tous les exercices techniques Tachi- et Ne-Waza, qui ne compromettent pas le port du masque ;
- Kumi-kata.

Bonne aération du dojo et de la salle d'entraînement. La surface de tapis au contact antérieur de visage, de choc respiratoire et de la sueur est à désinfecter (virucide).

*Respectez les recommandations de base et les directives générales d'hygiène et de sécurité.*

#### Niveau 4 : Entraînement de judo en petits groupes

La taille maximale du groupe pour les activités sportives est déterminée par les recommandations généralement applicables (taille maximale du groupe / distance minimale) et la commune. **En principe, une surface de 16 mètres carrés par paire d'entraînement est recommandée.**

**Quand ?** Cette recommandation entrera en vigueur dès que nous serons autorisés à nous toucher (contact physique), mais que le nombre de contacts sera toujours à limiter.

#### Ce qui est à respecter :



Seien Sie verantwortungsvoll!

Port du masque obligatoire



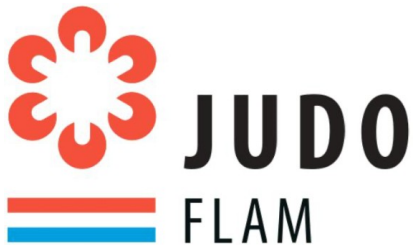
16m<sup>2</sup>

16m<sup>2</sup> par paire



Attention : Respectez toujours les spécifications en vigueur !

Les changements de partenaires sont possibles en petits groupes. La composition des petits groupes doit être documentée et aucun mélange des petits groupes individuels.



FLAM Judo | Membre IJF | Membre EJU

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.

3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Directeur Sportif Ralf Heiler | e-mail: ralf.heiler@judo.lu

Tél: 00352 661 4345 37 | Site internet: www.flam.lu

**Conditions sanitaires :**

- Restrictions de contact COVID-19
- Port du masque obligatoire
- L'accès aux vestiaires et toilettes est autorisé sur le site
- Pause d'au moins 30 minutes entre deux groupes d'entraînement, afin qu'aucune contamination croisée ne puisse avoir lieu entre les groupes.

**Possibilités d'entraînement (en s'appuyant sur les niveaux 1, 2 et 3) :**

- Tous les exercices techniques Tachi- et Ne-Waza, qui ne compromettent pas le port du masque.

Bonne aération du dojo et de la salle d'entraînement. La surface de tapis au contact antérieur de visage, de choc respiratoire et de la sueur est à désinfecter (virucide).

*Respectez les recommandations de base et les directives générales d'hygiène et de sécurité.*

## Niveau 5 : Entraînement normal de judo (sans restriction)

**Quand ?** Cette recommandation entrera en vigueur dès que nous serons autorisés à nous toucher (contact physique) et qu'il n'est plus nécessaire de porter un masque protecteur. D'autres réglementations en vigueur au moment venu (documentation, etc.) doivent évidemment être respectées.



Ce qui reste recommandé : Bonne aération du dojo et de la salle d'entraînement. La surface de tapis au contact antérieur de visage, de choc respiratoire et de la sueur est à désinfecter (virucide).

*Respectez les recommandations de base et les directives générales d'hygiène et de sécurité.*

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

- Évitez si possible tout contact physique :  
Les salutations et les « au revoirs » 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. Il est interdit de se doucher sur le site d'entraînement.
- Port d'une protection de la bouche et du nez :  
Il est recommandé à tous les judokas de porter une protection de la bouche et du nez pendant l'entraînement technique. 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 combattants entrants et sortants doivent rester physiquement séparés, il ne doit jamais y avoir plus de combattants en même temps sur le site d'entraînement, que le nombre maximal de participants déterminé par la taille de la surface d'entraînement.

**Fréquence du nettoyage :**

*Le nettoyage des différentes salles doit être planifié et coordonné avec la direction de l'établissement.*

Type de nettoyage	Type de produit	Zones concernées	Fréquence
Désinfection des sols (hall, dojo, etc.)	Produits virucides* pour les niveaux 1-4	Toutes salles communes	Chaque jour en fin de journée
Désinfection des points de contact (poignets etc.)	Produits virucides* pour les niveaux 1-4	Toutes salles communes	Plusieurs fois par jour, en fonction de la fréquence
Nettoyage régulier	Produits de nettoyage classiques	Toutes salles communes	au début ou à la fin de la journée
Tatami et matériel pédagogique	Produits virucides* pour les niveaux 1-4	Tatami  Évitez le matériel pédagogique dans les niveaux 1 à 4, respectivement nettoyez-le de manière particulièrement approfondie ou personnalisez-le	Avant la première utilisation et ensuite après chaque utilisation

\* Produits anti-virus (qui tuent le virus)

**Hygiène individuelle :**

- Prenez une douche à la maison avant d'arriver au dojo
- Ayez toujours un judogi propre lorsque vous allez au dojo
- Lavez-vous les mains avec un désinfectant (gel ou liquide) à l'entrée du dojo
- Placez vos chaussures de ville à l'entrée du dojo et mettez votre zoori ou vos claquettes, que vous ne porterez qu'à l'intérieur du dojo
- Rendez-vous dans la zone qui vous est personnellement assignée pour vous habiller et vous déshabiller
- Appliquez du désinfectant sur vos pieds avant d'entrer/de sortir du Tatami
- Portez votre masque (conformément aux recommandations du gouvernement)

**La propreté de l'espace d'entraînement et de l'équipement pédagogique :**

- Veillez à ce que le tatami soit nettoyé et désinfecté après chaque séance d'entraînement et que l'endroit soit bien aéré (30' - 15' de nettoyage et 15' de séchage)
- Assurez-vous que le matériel pédagogique utilisé par les athlètes a été nettoyé et désinfecté

**Planifier le suivi et la gestion de la circulation des athlètes de l'entrée à la sortie du dojo et définir un itinéraire de circulation à l'intérieur du dojo (marquage routier, bande de drapeau) :**

- Les plans de circulation doivent prendre en compte la configuration du dojo, il faut s'assurer que la distance sanitaire et de sécurité puisse être maintenue.

**Exigences concernant les arrivées et circulations personnelles des Judokas dans le Dojo :**

- Marquez le chemin de circulation à l'intérieur du dojo (ruban adhésif, bâches faciles à laver, etc.) et veillez à ce qu'il y ait une distance de 2 mètres entre les différentes zones.

**Exigences concernant les zones d'activité sur le Tatami :**

- Calculez le nombre maximal d'athlètes autorisés par séance d'entraînement en fonction de l'espace disponible et des réglementations gouvernementales ;
- Marquez les zones assignées à chaque athlète ou paire (ruban adhésif, facile à laver, planification, etc.).

### Questionnaire pour les participants aux entraînements

En remplissant ce questionnaire, vous acceptez que les données soient évaluées et stockées par la FLAM/Judo jusqu'à la fin de la pandémie (généralement 3 mois) dans le but de minimiser le risque d'infection par le Covid-19. Après la pandémie, les données seront immédiatement et irrévocablement supprimées. Le questionnaire sert à retracer les chaînes d'infection. Il est vivement recommandé de remplir le présent questionnaire de manière régulière et répétitive.

#### 1. Données personnelles

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Numéro tel. / adresse électronique	/
Adresse d'entraînement	
École et classe	
Précisez l'employeur si pas de télétravail dans les 14 derniers jours	

#### 2. Évaluation des risques de contact

	OUI	NON
Y a-t-il eu un ordre officiel de quarantaine dans les 3 derniers mois en rapport avec le SRAS-CoV-2 ?		
Si tel est le cas, veuillez indiquer la date d'expiration de cet ordre : _____		
Avez-vous quitté votre domicile et/ou votre lieu d'entraînement enregistrés au cours des 14 derniers jours ?		
Si oui, veuillez indiquer quand et où : _____		
Avez-vous été en contact avec un cas confirmé de SRAS-CoV-2 pendant les 14 derniers jours ?		
Je vis avec une personne très menacée au sein du même ménage (> 70 ans, maladie cardiaque ou pulmonaire chronique, déficience immunitaire, etc.)		



### 3. Évaluation des symptômes

**Prière de répondre aux questions sur les symptômes cliniques actuels ! (Veuillez s'il vous plaît considérer la période des ! 14 ! derniers jours)**

	OUI	NON
Fièvre		
Ressenti général de maladie, maux de tête et douleurs aux membres		
Toux		
Dyspnée (essoufflements)		
Troubles du goût et/ou de l'odorat		
Maux de gorge		
Rhinite (rhume)		
Diarrhée		

**Si la réponse à l'une des questions est « OUI », le médecin traitant doit être consulté. La participation aux entraînements n'est pas autorisée tant que la situation n'est pas clarifiée.**

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_

(Nom: \_\_\_\_\_ )