



EIDGENÖSSISCHER
SCHWINGERVERBAND
Association fédérale de lutte suisse

Association fédérale de lutte suisse (AFLS)
Rumendingenstrasse 1
CH-3423 Ersigen

T +41 34 445 20 89
geschaeftsstelle@esv.ch
www.esv.ch

Association fédérale de lutte suisse (AFLS)

Covid-19 : Concept de protection de l'Association fédérale de lutte suisse pour la reprise des entraînements de lutte pour les lutteurs de plus de 20 ans dans le domaine du sport populaire asse à partir du 26.04.2021 et prise en compte des mesures validées du 1^{er} mars (entraînement et compétition des lutteurs de 20 ans et moins) et du 17 mars (entraînement de lutte par groupe de quatre pour les 120 lutteurs du groupe sportifs d'élite approuvé par Swiss Olympic).

Version : 21.04.2021

Auteurs : Stefan Strebel, Chef technique AFLS
Rolf Gasser, Secrétaire général AFLS





1. Objectif du concept de protection dès le 26 avril 2021

Le concept de protection fraîchement élaboré élargit et adapte les concepts de protection rédigés jusqu'ici pour l'ouverture progressive des entraînements et des compétitions dès le 26 avril 2021. Lors de la reprise de l'entraînement, les instructions de ce concept de protection doivent être strictement suivies. Tous les lutteurs, les chefs techniques et les entraîneurs respectifs sont concernés. La priorité absolue de l'Association fédérale de lutte suisse est toujours la santé des athlètes.

2. Situation de départ jusqu'au 25 avril 2021 y compris

a) Mesures d'ouverture du 1^{er} et du 17 mars 2021

Avec les ouvertures du 1^{er} mars et du 17 mars 2021, des mesures ont été prises qui, d'une part, permettent aux lutteurs de 20 ans et moins de s'entraîner et de concourir et, d'autre part, permettent au groupe défini des 120 lutteurs sportifs d'élite (sélectionnés en collaboration avec les responsables de Swiss Olympic) de s'entraîner à nouveau dans la sciure. L'AFLS est heureuse de constater que les premières fêtes de lutte pour les jeunes lutteurs et les espoirs ont déjà eu lieu et, d'autre part, que les entraînements pour le groupe sportifs d'élite ont débuté de manière très satisfaisante. Les conditions cadres des 120 lutteurs sportifs d'élite valable dès le 17 mars 2021 avec les groupes d'entraînement permanent composés de quatre lutteurs au maximum et d'un entraîneur/chef technique restent en place.

b) Phases d'assouplissement pour l'ouverture dès le 19 avril 2021

Dans les documents d'application de l'OFSP / OFSPO sur les phases d'assouplissement à partir du 19 avril 2021, les passages suivants sont importants pour la lutte suisse (sport populaire) :

- Il faut distinguer les sports pratiqués en plein air ceux pratiqués en salle : les sports de plein air peuvent être pratiqués seul ou en groupe de 15 personnes maximum (y compris l'animateur), sous réserve d'une distance minimale de 1,5 mètre ou de l'obligation de porter un masque en permanence. Les installations sportives nécessaires à cette fin peuvent être ouvertes. Les sports en salle sont également autorisés individuellement ou par groupe jusqu'à un maximum de 15 personnes, sous réserve de la distance minimale et de l'obligation de porter un masque en permanence. Les sports en salle sans masque ne sont possibles que dans certaines conditions exceptionnelles (lutte : lutteurs de 20 ans et moins et lutteurs du groupe sportifs d'élite).
- Les sports de contact comprennent, par exemple, les arts martiaux ou la danse, mais aussi les sports où le contact physique ne peut être évité pendant la pratique normale du sport, comme le football, le hockey sur glace, le basket-ball, le volley-ball, etc.
- La pratique des sports de contact en plein air est possible, à condition de porter un masque. À l'intérieur, les sports de contact dans le domaine du sport populaire sont toujours interdits.

3. Décisions du CC AFLS

En collaboration avec la CT et du conseil des actifs, le CC décide à partir du 26 avril 2021 :

- Les décisions d'ouverture du 1^{er} mars 2021 (entraînement dans la sciure et compétitions des lutteurs de 20 ans et moins) et du 17 mars 2021 (120 lutteurs du groupe sportifs d'élite défini en collaboration avec Swiss Olympic) restent valables.
- Les lutteurs de plus de 20 ans restants reprendront l'entraînement aux conditions suivantes :
 - Un maximum de 15 lutteurs, y compris l'instructeur, peuvent participer à une séance d'entraînement.
 - Une surface de sciure de 20 m² roulée, en plein air, avec une hauteur d'au moins 15 cm pour chaque paire de lutteurs qui s'entraîne.
 - Obligation du port du masque permanent.
 - Les lutteurs des groupes 20 ans et moins et des sportifs d'élite peuvent également participer aux entraînements, mais doivent ensuite se conformer à ces règles plus strictes.
 - Recommandations :
 - Après une longue pause d'entraînement, il est recommandé, dans une première phase, de commencer par l'école de lutte (debout ou au sol).
 - Il est recommandé aux participants à l'entraînement de se soumettre à un test Covid une fois par semaine.



4. Règlement d'application

a) Responsabilités

L'AFLS fait des recommandations. La responsabilité de la mise en œuvre incombe aux athlètes, au responsable Corona du club et aux entraîneurs/chefs techniques des groupes d'entraînement respectifs. Les membres de l'AFLS se comportent de manière disciplinée et exemplaire et respectent les mesures recommandées par les autorités - et pas seulement dans le domaine sportif. L'AFLS compte sur la solidarité et la responsabilité de chacun de la part de tous les membres !

b) Exigences de bases

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP ([LINK](#)):
- Chaque club de lutte qui a des athlètes sélectionnés doit désigner un responsable Covid. Ce représentant est à la disposition des membres à titre consultatif..
- Distanciation sociale
 - 1.5 m au minimum entre chaque personne et pas de contact physique en dehors des activités d'entraînement.
 - Les personnes à risque particulier doivent respecter les exigences spécifiques fixées par l'OFSP.
- Cas suspect
 - En cas de suspicion, toutes les personnes en contact sont mises en quarantaine et se font tester le plus rapidement possible. Toutes les personnes de contact (athlètes et entraîneurs) se mettent également en quarantaine et, si la personne suspectée est testée positive, elles y restent jusqu'à ce que la décision finale de quarantaine ait été prise par les autorités cantonales.
- Dès que les conditions de base changeront, le présent concept sera adapté.

c) Entraînements de lutte

- Evaluation et triage des risques, symptômes de la maladie
 - Les lutteurs et les entraîneurs présentant des symptômes (même minimes) de maladie ne sont pas autorisés à prendre part à l'entraînement. Ils doivent rester chez eux ou s'isoler et être testés dès que possible.
 - Cela s'applique également dans le cas où une personne de l'environnement privé présente les symptômes.
 - Entraîneurs et responsables de la formation doivent être informés immédiatement des symptômes de la maladie. Les personnes de contact (athlètes et entraîneurs) doivent se mettre en auto-quarantaine jusqu'à ce que le résultat du test de la personne suspecte soit disponible. Si le résultat est négatif, les personnes de contact peuvent quitter la quarantaine ; si le résultat est positif, elles y restent jusqu'à ce que la décision finale de quarantaine ait été prise par les autorités cantonales.
 - Les personnes qui appartiennent à un groupe à risque doivent passer un examen médical avant la première session d'entraînement. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'entraînement pourra être suivi.

d) Voyage, arrivée et départ du lieu d'entraînement

- Les transports publics et les transports collectifs sont à éviter. Si ce n'est pas possible, les mesures de précaution habituelles s'appliquent, comme l'obligation de porter un masque et la désinfection régulière des mains
- Voiture/moto : Les masques sont obligatoires dans le véhicule. Jusqu'au début de l'entraînement, le port du masque de protection est obligatoire (trajet de la voiture vers le local de lutte, se rechanger). En entrant dans la salle de lutte, il faut obligatoirement se laver les mains avec du savon.
- Chaque lutteur quitte la salle de lutte séparément (maintien de la distance / masque de protection).

e) Accessibilité et organisation au sein de l'infrastructure

- A l'entrée du local de lutte, l'entraîneur/chef technique vérifiera que seuls les athlètes inscrits sont admis. Aucune autre personne n'est autorisée dans les locaux d'entraînement.
- Chaque sportif s'inscrit sur la liste d'adresses officielle pour les contrôles.



- Données du lutteur : Nom, prénom, date, adresse et No de téléphone (l'entraîneur/chef technique contrôle les données).
- Les distances minimales doivent être respectées à tout moment.
- Entre deux sessions d'entraînement, une pause pour aérer la salle d'entraînement d'au moins 15 minutes doit être prévue afin de pouvoir garantir un changement de groupe échelonné (valable uniquement pour les plus de 20 ans et le groupe sportifs d'élite). Les différents groupes d'entraînement ne se rencontrent à aucun moment.

f) Déroulement de l'entraînement (valable seulement pour le groupe sportif d'élite)

- Les 4 lutteurs s'entraînent durant la leçon de lutte. L'entraîneur/chef technique n'a aucun contact avec les lutteurs (garder une distance de 2m.)
- Pendant les pauses de lutte, un masque de protection doit être porté et la distance doit être maintenue. Dans la mesure du possible, les sièges doivent être marqués avec du ruban adhésif afin que la distance puisse être respectée.
- Important : Les accompagnants et les spectateurs ne sont pas autorisés à assister aux séances d'entraînement de lutte .

g) Déroulement de l'entraînement (autres lutteurs)

- Pendant les pauses de lutte, un masque de protection doit être porté et la distance doit être maintenue. Dans la mesure du possible, les sièges doivent être marqués avec du ruban adhésif afin que la distance puisse être respectée.
- Pendant les pauses de lutte, un masque de protection doit être porté et la distance doit être maintenue. Dans la mesure du possible, les sièges doivent être marqués avec du ruban adhésif afin que la distance puisse être respectée.
- Important : Les accompagnants et les spectateurs ne sont pas autorisés à assister aux séances d'entraînement de lutte .

h) Infrastructure

- Conditions sur le lieu d'entraînement (groupe sportifs d'élite / lutteurs de plus de 20 ans) :
 - En raison des groupes d'entraînement fixes de 5 personnes maximum, les temps d'entraînement doivent être organisés de manière échelonnée et structurée. Si l'espace le permet (au moins 125 m² par groupe d'entraînement), deux groupes d'entraînement peuvent s'entraîner dans la même salle.
 - 15 minutes d'aération maximale après la séance d'entraînement

i) Vestiaires/douches/toilettes

- Aucune douche ne sera fournie sur le site. Tout le monde vient à l'entraînement déjà équipé.
- Toutes les salles, installations, sièges et équipements utilisés sont nettoyés et désinfectés avec des désinfectants de surface avant chaque session d'entraînement et avant le début des entraînements. Il en va de même après l'entraînement.
- Les équipements de musculation et autres aides non individualisées doivent être nettoyés après chaque changement de personne.
- Les surfaces de contact (poignées de porte, etc.) sont désinfectées avant et après chaque session d'entraînement.
- Il n'y a pas de poubelles à disposition. Les déchets doivent être éliminés à la maison.

j) Forme et organisation des entraînements

- Respect des principes essentiels dans les formes adaptées des entraînements et des exercices
 - Avec la participation planifiée et confirmée à l'entraînement, les athlètes acceptent les principes ci-dessus actuellement en vigueur (distance, mesures d'hygiène, etc.).
 - Les participants restent dans leur secteur désigné de la zone d'entraînement pendant l'échauffement (divisez le local de lutte en secteurs).
 - Dans une première phase, seul des exercices individuels sont effectués (échauffement).
 - L'accent est mis sur les entraînements des bases de la condition et de la coordination ainsi que sur l'entraînement technique.



k) Comportement de l'entraîneur/chef technique lors de l'entraînement

- Pas de contact avec les lutteurs (distance 2 m.). Obligation du port du masque de protection ! Liquide désinfectant pour les mains avant et après chaque entraînement.
- Instructions orales uniquement.

l) Matériel

- Chacun apporte son propre matériel d'entraînement (p. ex. corde à sauter etc.) et se présente dans ses vêtements d'entraînement de lutte propre et fraîchement lavés.
- Chacun apporte un désinfectant pour les mains afin de se désinfecter les mains avant et après l'entraînement.
- Les lutteurs ne sont pas autorisés à changer de culotte de lutte durant la période d'entraînement.
- Les culottes de lutte sont marquées et attribuées à un lutteur.
- Après l'entraînement, les culottes de lutte sont suspendues dans une pièce séparée ou à l'air libre et séchées pendant 72 heures avant la prochaine utilisation.

m) Alimentation

- Pas de restauration par le biais de comestibles
- Les boissons sont autorisées (marquer les bouteilles avec le nom et prénom de l'athlète) :

n) Comportement face aux risques/accidents

- Dans la mesure du possible, les exercices doivent être effectués sans contact physique. Les règles générales de conduite en matière d'entraînement s'appliquent.
- Un échauffement complet est une condition préalable pour éviter les accidents (utilisation du système de santé).

o) Comportement après l'entraînement

- Tous les lutteurs enlèvent leurs vêtements de lutte (règle de la distance de 2 mètres.) Les vêtements de lutte sont emballés et enfermés dans un sac plastique.
- Le corps est nettoyé (sciure) avec un linge de bain sec.
- La douche est uniquement autorisée à la maison

p) Responsabilité de la mise en œuvre sur place – suivi et clarification des rôles

- La mise en œuvre et le suivi des directives définies dans ce concept sont assurés par l'entraîneur/chef technique et le responsable Covid du club de lutte concerné.
- La responsabilité sur place est portée par les entraîneurs. Cela s'applique non seulement à l'entraînement, mais aussi aux processus à côté de la salle de lutte.
- Toutefois, l'engagement de toutes les personnes concernées est nécessaire pour garantir le bon déroulement du processus.

5. Dispositions finales

a) Engagement / entente commune

- Les clubs de lutte mettent à la disposition des athlètes suffisamment de savon et de désinfectant dans lieux d'entraînement.
- Chaque athlète a son propre sac (masques, linge, gourde, etc.).
- Les contacts avec des personnes extérieures doivent également être réduits au minimum dans la vie privée.
- Ne pas manger avec des personnes inconnues à la même table.
- Toujours porter le masque de protection et respecter la distance au bureau, à l'école ou au lieu de travail.
- Dans la mesure du possible travailler à domicile. Respecter les distances dans les transports publics.
- La traditionnelle poignée de main avant et après le combat sera délaissée.

b) Dispositions particulières

- Il est impératif de respecter les exigences cantonales/communales respectives.
- En cas de doute, les autorités compétentes doivent être contactées.



- Attention : les exigences peuvent varier d'un canton à l'autre.

c) Communication du concept de protection dès le 26 avril 2021

- Le secrétariat de l'AFLS informe et instruit tous les présidents des associations régionales ainsi que les chefs techniques.
- Le concept sera envoyé par courriel à tous les membres de l'Association fédérale de lutte suisse ayant des fonctions techniques.
- Le présent concept de protection sera publié sur le site esv.ch et adapté en permanence en cas de nouvelles résolutions.

Ersigen, 20 avril 2021

ASSOCIATION FÉDÉRALE DE LUTTE SUISSE

Stefan Strebel,
Chef technique AFLS

Rolf Gasser,
Secrétaire général AFLS

Exemples de masques pratiques (à laver après chaque utilisation) :



<https://businesshemden.com/hakro-mund-nasen-masken>



<https://www.sportscheck.ch/pac/pac-mund-nasen-maske-gesichtsmaske-p382428-F040/schwarz/>