



WAKO Switzerland

Schweizerischer Kickboxverband
Fédération Suisse de Kickboxing
Federazione Svizzera di Kickboxing
Swiss Kickboxing Federation



Programme de protection dans le kickboxing (Covid-19)

(kickboxing sans contact physique)

Le présent programme de protection pour le kickboxing a été plausibilisé par les autorités compétentes le 30 avril 2020. Il forme la base des programmes de protection concrets individuels à créer par les clubs/associations sportives. Il doit être ajusté et complété par les clubs/associations sportives avec leurs réglementations et recommandations spécifiques, et discuté avec leur exploitant des installations d'entraînement (p. ex. bailleur du dojo). Les autorités compétentes peuvent interdire une activité sportive ou fermer une installation en l'absence d'un programme de protection ou si celui qui existe est insuffisant. Les directives cadres peuvent changer en fonction de l'évolution de la pandémie. En conséquence, les programmes de protection devront s'adapter aux directives modifiées.

En annexe: Exemples de technique de l'entraînement de kickboxing sans contact physique et notice pour sportifs

Les directives du Conseil fédéral permettent le sport en respectant certaines conditions. La Fédération Suisse de Kickboxing (WAKO Switzerland) promulgue les recommandations suivantes:

1. Situation initiale

- Le règlement du 16.3.2020 sur le Covid-19 ordonné par le Conseil fédéral est applicable.
- Les groupes de plus de cinq personnes sont interdits et sanctionnés par une amende de la police.
- La distance minimum de 2 m et un besoin de place de 10 m² par personne sont applicables.
- Les prescriptions de l'OFSP en matière d'hygiène s'appliquent.

2. Objectifs de la fédération

- L'entraînement de kickboxing doit pouvoir être repris le plus vite possible dans le respect des mesures stipulées dans le présent programme.
- Les clubs/associations sportives doivent pouvoir reprendre l'enseignement le plus possible.
- Tous les sportifs et clubs/associations sportives respectent strictement les instructions. Nous montrons l'exemple car c'est la seule chose qui serve au kickboxing. Nous ne pouvons pas nous permettre de faire de la propagande négative avec notre sport, qui est toujours dans l'œil du public, et en tant que sport de contact, qui est particulièrement en vue en ce qui concerne la transmissibilité du virus.
- Nous sommes solidaires et ne voulons pas de règlement spécial.
- Nous voulons des réglementations claires, simples et pragmatiques. Chacun sait ce qu'il est autorisé à faire et ce qu'il ne peut pas faire (association, responsable de club/club, collaborateurs,

entraîneurs/coaches, athlètes/étudiants, personnel de nettoyage, accompagnateurs, parents d'athlètes).

3. Responsabilité

- La responsabilité et la mise en œuvre des mesures incombent aux clubs/clubs sportifs et aux athlètes eux-mêmes. La fédération ne peut que recommander les mesures.
- Chaque club/association sportive désigne un préposé au Covid-19 pour garantir toutes les directives. Le préposé au Covid-19 est autorisé à donner des instructions aux formateurs/élèves/accompagnateurs, etc. concernant le respect du programme de protection. Ce protocole est recommandé comme liste de contrôle pour la mise en œuvre et peut être présenté sur demande si nécessaire (par exemple sur demande des autorités ou de la fédération).

4. Installations d'entraînement

- Peuvent être ouverts: les dojos/locaux d'entraînement pour le kickboxing, équipement de musculation/fitness associé, installations de WC; le tout toujours dans le respect des règles de distanciation
- Restent fermés: les vestiaires, douches, autres locaux dans le club/l'association sportive comme le coin café, la zone de séjour, le coin enfants ou similaire, restauration de toute nature.
- Idéalement l'entraînement/l'enseignement peut aussi être externalisé à des installations d'entraînement à l'extérieur ou dans des halles plus grandes. À l'extérieur, les mêmes règles de distanciation s'appliquent. Les endroits très fréquentés comme les parcs publics doivent être évités (pas de spectateurs!)

5. Tracking / traçabilité

- Tous les participants aux cours doivent être inscrits, que ce soit sous forme numérique (par exemple: préinscription via des systèmes de réservation numériques ou sur place par le fournisseur de cours/formateur).

6. Voyage aller-retour vers et du lieu d'entraînement / Accompagnants

- L'aller et le retour en TP doivent si possible être évités (si possible emprunter les transports lents). Exemple: L'aller-retour à vélo peut être recommandé et cela fait donc partie intégrante de l'entraînement d'endurance. Les clubs/associations sportives doivent assister dans la recherche de solutions individuelles.
- Les accompagnateurs/chauffeurs (par exemple, les parents/frères et sœurs) ne sont pas autorisés à rester au club/à l'association sportive pendant le cours (ils ne reprennent et n'amènent les enfants que jusqu'à l'entrée, mais il faut afficher un renvoi au système de gouttelettes/marques d'espacement).

7. Heures des cours

- Il faut compter suffisamment de temps entre les différents cours (pauses) de façon à réduire le plus possible les rencontres entre participants au cours/écoliers successifs (exemple: 15 minutes au lieu des 5 minutes habituelles)
- Il faut quitter le local d'entraînement/dojo/la salle de gym immédiatement après le cours/l'entraînement. De même, les participants au cours/écoliers ne doivent se présenter que peu avant le début du cours/de la formation.
- Ouverture des portes par l'entraîneur

8. Nettoyage

- Avant de remettre en service le dojo/l'installation d'entraînement, il faut rincer les conduites d'eau (ouvrir plusieurs robinets en même temps et les laisser couler pendant plusieurs minutes).
- Tous les engins d'entraînement doivent être nettoyés/désinfectés immédiatement avant et après leur utilisation. C'est le club/l'association sportive qui est responsable de la mise à disposition des produits de nettoyage/désinfectants correspondants. Il constituer des stocks suffisants en raison d'une utilisation accrue,
- Le club/l'association sportive est responsable des exigences accrues en matière de nettoyage des locaux d'entraînement/dojos (par exemple, tapis de tatami, poignées de porte, rampes, etc.) ou doit clarifier ce point avec le bailleur (par exemple, salle de gym).
- En particulier, des exigences particulièrement accrues s'appliquent aux installations de WC (par exemple, pas de poubelles ouvertes / ne pas comprimer les sacs poubelle, uniquement des serviettes jetables, suffisamment de désinfectant/savon, nettoyage accru des robinets / couvercles de WC / boutons de chasse d'eau, etc.)
- Après chaque cours/entraînement il faut aérer suffisamment (par exemple 10 minutes).
- Les clubs/associations sportives doivent être spécifiquement chargés d'informer leurs collaborateurs/le personnel de nettoyage, les entraîneurs, etc. des exigences accrues en matière de nettoyage et de leur contrôle.

9. Formes d'entraînement/Techniques/Engins d'entraînement

- Accueil/au revoir: Il est recommandé de s'incliner comme de coutume dans les sports de combat asiatiques, pas de poignées de mains.
- aucune technique avec contact physique, la distance minimum de 2m resp. 10 m² par personne doit toujours être respectée (marquage de distance/au sol).
- L'entraînement de kickboxing comporte une très large palette de formes d'entraînement pouvant être exercées sans contact physique/partenaire. Ce sont les seules techniques pouvant être enseignées/exercées (focalisation sur l'entraînement fondamental, p. ex. au sac de boxe, et d'autres exemples en annexe).
- Pour minimiser le risque d'accident, seuls des formes et engins d'entraînement éprouvés seront utilisés. En cas d'accident, l'entraîneur s'occupe du blessé. Les autres participants restent dans les zones d'entraînement attribuées.

- Les engins d'entraînement doivent être placés à distance minimum de 2 mètres l'un de l'autre (p. ex. sac de boxe)
- Dans la mesure du possible, seuls les propres engins d'entraînement (privés) doivent être utilisés (p. ex. impérativement et uniquement les propres gants de boxe/gants intérieurs)
- Aucune technique avec échange d'engins d'entraînement (p. ex. balles). Il faut s'assurer avant la formation que suffisamment de matériel est disponible pour que chaque personne puisse utiliser un équipement individuel pendant la formation (pas de partage de matériel)
- Les instructions d'entraînement ne doivent être données que verbalement, donc sans contact physique.

10. Sport de performance/Équipe nationale

Un programme séparé est élaboré par la fédération en collaboration avec les clubs/associations sportives.

11. Règles supplémentaires d'hygiène/de comportement

- Les sportifs/écoliers/entraîneurs doivent se présenter déjà changés à l'entraînement. Il faut attribuer des places marquées pour le dépôt des sacs/vestes/chaussures.
- Il faut se laver les pieds à fond avant l'entraînement/à la maison. On peut s'entraîner avec des chaussures de sport d'intérieur et de combat.
- Les propres équipements d'entraînement tels que les gants de boxe ou les linges anti-sueur privées ne peuvent être placés dans le propre sac de sport que lorsqu'ils ne sont pas utilisés pendant l'entraînement; il n'est pas permis de placer ces ustensiles sur le sol/les tapis d'entraînement des installations d'entraînement.
- Se sécher souvent et régulièrement avec son propre linge (pas d'éclaboussures de sueur!), pas d'entraînement torse nu.
- Les gourdes apportées par les participants doivent être remplies par eux-mêmes.
- Aucun paiement sur place des cours/entraînements.

12. Groupes à risque

- Beaucoup de pratiquants du kickboxing sont des enfants et des adolescents. Ceux-ci sont principalement peu ou pas menacés par le virus.
- Les personnes vulnérables doivent rester à la maison; ce sont les personnes de plus de 65 ans et présentant certaines maladies préexistantes (hypertension, maladies chroniques des voies respiratoires, diabète, maladies et traitements qui affaiblissent le système immunitaire, maladies cardiovasculaires, cancer), voir la [liste](#) actuelle de l'OFSP.
- Si on est malade ou éprouve des symptômes de refroidissement, il faut rester à la maison (ceci vaut également pour les maux de tête et de gorge ou les troubles respiratoires)
- Si on tombe malade pendant l'entraînement, il faut le signaler immédiatement au responsable du cours/à l'entraîneur et se mettre en isolement (rentrer tout de suite chez soi, le cas échéant se mettre à l'écart pour attendre la personne qui vient chercher le malade), consulter le médecin de

famille et informer les entraîneurs/le groupe d'entraînement au sujet des symptômes.

13. Communication

- La communication du programme de protection aux clubs/associations sportives se fait par e-mail, via site Web, newsletter, Facebook et Instagram de la fédération. Une «FAQ» pour les clubs/associations sportives est mise en ligne sur le site Web (portail pour questions/réponses).
- La communication des mesures découlant de ce programme de protection aux participants aux cours/écoliers doit être faite par les clubs/associations sportives et également affichée sur place. Les clubs/associations sportives doivent eux-mêmes compléter leurs réglementations/recommandations respectives par cette communication..
- L'affiche de l'OFSP «Voici comment nous protéger» sera accrochée/communiquée ([téléchargement OFSP](#)).

Wohlen, le 30 avril 2020, la Fédération Suisse de Kickboxing (WAKO Switzerland)

Exemples de technique d'entraînement au kickboxing sans contact physique



- Techniques de coup de pied et de frappes en l'air
- Techniques de boxe avec sangles de boxe ou thérabandes
- Techniques de boxe démontrées avec poids légers
- Entraînement de boxe avec reflex-bags ou punching-balls
- Techniques démontrées sur le sac de boxe
- Entraînement par intervalles sur le sac de boxe
- Circuit-training technique (sans engins)
- Force-vitesse et Circuit-training spécifique de compétition (sans engins)
- Exerces de réaction dirigés sur place
- Nombreux exercices de force et d'endurance / body-weight-training
- Exercices de condition/sprint sur la longueur de la salle
- Formes /musical forms, besoin de place accru/tenir compte des distances
- Stretching, etc.

Notice pour sportifs

(doit être communiquée aux sportifs en complément à l'affiche OFSP)

Préparation

- Si je me sens malade, je reste à la maison et j'informe mon entraîneur si je suis inscrit(e) pour un entraînement ou si j'ai participé à un entraînement au cours des 2 dernières semaines.
- Les personnes vulnérables doivent rester à la maison.
- J'évite les TP et je viens à l'entraînement si possible à pied, à vélo ou à vélo électrique.
- J'apporte moi-même mon matériel d'entraînement personnel et une gourde remplie.
- Je me lave les pieds à fond avant l'entraînement/à la maison.
- Je me présente peu avant l'entraînement (max. 5 min. avant) et déjà en tenue d'entraînement.

Avant l'entraînement

- Je dépose mes chaussures, ma veste, etc. à l'endroit prévu à cet effet, qui m'est attribué par l'entraîneur.
- Je n'entre dans les locaux d'entraînement que peu avant le début de celui-ci. J'attends en respectant la distance minimum selon le marquage jusqu'à l'entraîneur me fasse entrer.
- À part les installations de WC et la surface d'entraînement attribuée, je n'entre dans aucune autre salle sans avoir d'abord consulté l'entraîneur.
- Je me lave les mains à l'eau et au savon avant l'entraînement, ou je les désinfecte. Si possible j'apporte mon propre désinfectant pour les mains.

Entraînement

- Je reste dans la zone attribuée (voir les marquages au sol pour une distance minimum de 2 m resp. 10 m²)
- Je ne touche aucun objet appartenant à des personnes étrangères.
- Je suis strictement les instructions de l'entraîneur et respecte toujours les mesures de protection prédéfinies. Entraînement sans contact physique!
- Je ne quitte la zone attribuée que d'entente avec l'entraîneur.

Après l'entraînement

- Je me lave les mains à l'eau et au savon avant l'entraînement, ou je les désinfecte.
- Je quitte l'installation immédiatement après l'entraînement.
- Je jette mes déchets personnels à la maison.
- Je m'assure de reprendre mon matériel personnel.