



# Evolutionary Aikido Community

## Covid-19 Mesures de protection – Recommandation pour chaque Dojo

### Contexte

« Le Conseil fédéral a dévoilé le jeudi 16 avril 2020 son plan d'assouplissement progressif des mesures de lutte contre le coronavirus. Dans le cadre de ce plan de sortie de crise, le Conseil fédéral a chargé le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) d'élaborer une stratégie pour l'ensemble du secteur sportif. Celle-ci définira les mesures à appliquer pour que les entraînements dans les domaines du sport populaire et du sport d'élite puissent reprendre dans le respect des mesures de protection en vigueur telles que l'interdiction des rassemblements, la fermeture des installations de sport et de loisirs ainsi que les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

L'Office fédéral du sport (OFSP) a élaboré des conditions cadres en collaboration avec l'OFSP, l'association faîtière du sport suisse Swiss Olympic, les cantons et les communes, l'Association suisse des services des sports (ASSS) ainsi que des représentants de différentes fédérations sportives et de ligues.

Le Conseil fédéral prendra les décisions relatives à l'assouplissement des mesures dans le domaine du sport (portée, délais) le 29 avril 2020, dans le cadre de la révision de l'ordonnance 2 COVID-19. »<sup>1</sup>

A partir du 11 mai 2020, certaines activités sportives pourront reprendre selon certaines conditions. L'utilisation des dojos sera dès lors possible pour autant que les mesures de protection inscrites dans ce document soient respectées. Pour rappel un maximum de 5 personnes par cours est autorisé dans le bâtiment (enseignant inclus).

**Chaque dojo se doit de respecter les indications suivantes afin de rester solidaire et soutenant durant cette période de covid-19. Merci à tous pour vos efforts.**

### Maintenance des infrastructures

- Nettoyage de chaque point de contact et espaces utilisés (ex : poignées, entrée, toilettes) à la fin de chaque jour avec un nettoyant à base d'alcool.
- Nettoyage des tatamis régulier, avant le début des cours et en fin de journée après les cours, avec un nettoyant à base d'alcool (possibilité d'ajouter des huiles essentielles).
- Les objets/matériel utilisés durant le cours doivent être nettoyés avant et après chaque utilisation.

<sup>1</sup> [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:9863ed49-8a7c-4f92-b05b-c4462c6c039f/Conditions%20cadres\\_concepts%20de%20protection.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:9863ed49-8a7c-4f92-b05b-c4462c6c039f/Conditions%20cadres_concepts%20de%20protection.pdf)



# Evolutionary Aikido Community

- Utilisation de purificateur d'air avant, pendant et après les cours. Si possible, aérer pendant 10 minutes l'espace entre chaque cours.
- S'assurer que les règles d'hygiène, de maintien des distances appropriées ainsi que de l'engagement personnel de chaque dojo est visible pour tous les élèves.

## Espace au sein de l'infrastructure disponible ou pas aux élèves

- Les tatamis sont disponibles.
- Les toilettes sont disponibles (une personne à la fois). Les toilettes sont uniquement disponibles quand tous les élèves se trouvent sur les tatamis. Les toilettes doivent être équipées de lingettes désinfectantes afin de nettoyer l'espace avant et après chaque utilisation par les élèves.
- Le lavabo est disponible (uniquement une personne à la fois).
- Les douches, les vestiaires ainsi que tout autre espace ne sont pas disponibles.

## Distance appropriées et espace d'entraînement pour les élèves

- Un groupe de 5 personnes maximum peut être dans le dojo (y compris l'enseignant)
- Chaque élève vient avec son uniforme d'entraînement.
- Possibilité d'entrer dans le dojo uniquement lorsque l'entrée est libre et que l'élève précédent est sur les tatamis tout en s'assurant de maintenir une distance de 2m. Si les élèves arrivent trop tôt, il se doivent de respecter les distances même à l'extérieur du bâtiment.
- Les parents attendent leurs enfants à l'extérieur du dojo et respectent les distances minimales officielles entre eux.
- Aucun contact physique n'est permis (se serrer la main, se faire la bise, etc.).
- Le partage d'équipement ou d'objet n'est pas autorisé.
- Respect et maintien de la distance de 2 m entre chaque personne soit un minimum de 10 m<sup>2</sup> pour l'entraînement. Si l'espace est assez grand (150 m<sup>2</sup>), il est possible de délimiter la salle en deux (marque au sol, 4m de distance entre les groupes) et d'entraîner deux groupes.
- L'enseignant corrige l'élève à distance uniquement par instruction orale.
- Chaque Dojo Cho prépare une explication détaillée de leur organisation concrète de leur dojo afin de respecter les consignes d'hygiène et de distance sociale.
- Un minimum de 15 min de pause entre chaque cours doit être respecté.

## Formes d'entraînement

- Entraînement spécifique.
- Choisir si les entraînements sont pour débutants ou avancés.
- Les cours sont principalement en lien avec des principes de la pratique de l'aïkido.
- Pratique uniquement seule.



# Evolutionary Aikido Community

- Travail avec armes autorisé si respect des règles d'hygiène et distance.

## **Organisation des cours afin de respecter le nombre de 5 personnes maximum, y compris l'enseignant, dans le dojo**

- Les élèves doivent réserver leur cours à l'avance (avec Doodle).
- Contact avant le cours (par SMS/WhatsApp) afin de voir comment chaque élève se porte, si symptômes présents ou pas.
- Chaque élève arrive au cours préparé, il peut arriver au maximum 5 min avant le cours et doit partir dès que le cours est terminé.
- Une trousse de secours doit être disponible à tout moment, et peut être utilisée par les élèves seulement après s'être désinfecté les mains.

## **Mesures de prévention afin d'arrêter la transmission du virus entre les élèves et l'enseignant**

- Un désinfectant à base d'alcool doit être disponible à l'entrée du dojo et utilisé avant et après chaque cours et autant que nécessaire pour les mains et les pieds.
- Chaque élève doit s'assurer de maintenir leur uniforme propre régulièrement.
- Maintien d'une hygiène personnelle autant pour les élèves que les enseignants : ongles des mains et pieds coupés et propres, pas de bijoux, cheveux attachés, vernis à ongle interdit, etc.
- Les déplacements au dojo doivent se faire avec le moins de contact avec d'autres personnes que possible, (l'autorité du sport fédéral recommande de ne pas utiliser les transports publics).
- Des masques seront à disposition si besoin.

## **Communication avec les élèves qui présentent des symptômes et ceux qui ont été en contact avec des personnes présentant des symptômes**

- Explication claire et rappel des symptômes aux élèves
  - Symptômes fréquents : toux (généralement sèche), maux de gorge, insuffisance respiratoire, fièvre ou sensation de fièvre, douleurs musculaires, perte soudaine de l'odorat et/ou du goût.
  - Symptômes plus rares : maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, conjonctivite, rhume.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html>



# Evolutionary Aikido Community

- Communication régulière avec tous les élèves durant cette période de covid-19 afin de les tenir informés des éventuels changements, nouveautés et conditions d'entraînement.
- Chaque enseignant est responsable de demander à l'élève présentant des symptômes apparents de quitter le cours et de demander à l'élève de contacter son médecin afin d'évaluer la situation et avant de revenir aux entraînements.

## **Maintien d'une communication claire entre les différents dojos et leur commune locale**

- Email hebdomadaire afin de rester informé des nouvelles régulations et informations.

## **Restriction pour les entraînements élèves ou enseignants**

- Les personnes vulnérables (plus de 65 ans ou ayant une maladie à risque) se doivent de continuer à respecter les mesures de protection de l'OFSP et restent chez elles autant que possible.
- Si un enseignant ou un élève présente des symptômes, même légers, ils restent chez eux et ne peuvent en aucun cas avoir accès au dojo. Ils se réfèrent aux consignes élaborées par l'OFSP.
- Les personnes ayant été en contact avec des personnes symptomatiques ne sont pas autorisées à venir s'entraîner.

## **Informations**

- L'Evolutionary Aikido Community informe par le présent document de toutes les mesures prises par celui-ci afin que les enseignants les appliquent et les fassent appliquer à leurs élèves.
- Le code de conduite de l'OFSP doit être accroché à un endroit bien visible.
- Chaque Dojo Cho se tient d'adapter son offre et de faire respecter les présentes mesures.
- Les dojos concernés par ces directives sont les suivants : Aikido Unlimited Uster, Aikido Lausanne, Aikido Vevey et Aikido Montreux.

Evolutionary Aikido Community Switzerland  
Executive Board  
11.05.2020