

Concept Corona EXIT 0.1 Fédération Suisse de Karaté SKF Annexe 3

Concept de protection de la formation Corona

Pour le karaté en tant que sport populaire
Pour le karaté en tant que sport de compétition
Pour d'autres arts martiaux ou systèmes d'autodéfense

Krav Maga Self Protect (KMS) - Organisation partenaire de la SKF

Krav Maa est un système d'autodéfense qui est partenaire de la **Swiss Karate Federation (SKF)**. Comme le KMS SV-System est un produit de combat rapproché, le contact physique est normal dans le but de combattre, contrairement aux autres arts martiaux, mais grâce à un système d'entraînement nouvellement conçu, il est maintenant possible de le faire **sans partenaire** et **sans contact physique** (voir les vidéos) !

Dans le cadre du confinement, le concept de salle et de formation susmentionné a été développé pour la formation à domicile dans un champ de formation de 4m² et a déjà été amené directement dans le salon des membres dans plusieurs vidéos de formation à domicile. A partir de là, le concept d'entraînement pour le karaté a ensuite été élaboré et développé.

Comme dans le karaté populaire, les techniques de l'école de base, c'est-à-dire les pas, les combinaisons de pas, les mouvements du corps (sur place), la boxe krav (coups de poing et de pied) et les techniques de défense du programme d'examen sont compilées dans les leçons d'entraînement à domicile et réalisées sans partenaire. Les aspects conditionnels et de coordination ne sont pas négligés. Avec le concept actuel de salle et d'entraînement dans le domaine de l'entraînement marqué, l'entraînement du Krav Maga Self Protect peut être effectué **sans partenaire** ni **contact physique** !



Exemple / Krav Maga - école de base (Krav-Boxing) sur place sans partenaire et sans contact physique

Lien vers les vidéos de démonstration de formation

Concept de formation - aux fins du respect des spécifications / principes
et pour l'entraînement individuel à domicile ou comme contrôle d'apprentissage après l'entraînement

Link Krav Maga: <https://vimeo.com/408752788/13a46ee364>

Krav Coups de pied avant: <https://vimeo.com/411392822/ef07475db7>

Krav techniques défensives avec coups de poing: <https://vimeo.com/411433552/6df43dcd72>

Adresse de contact pour toutes demandes de renseignements complémentaires :

Giuseppe Puglisi, Concept pratique

Tel + 41 79 411'74'88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch

Daniel Puglisi, concept pratique (vidéo sur les problèmes techniques)

Tel + 41 79 283'37'47, daniel@codegestalt.com

Matériel d'entraînement pour la formation technique

sans partenaire et sans contact physique

Entraînement avec un sac de frappe debout ou un mannequin debout

Techniques de karaté ou de Krav Maga sur place, **sans partenaire** ni **contact physique**



Remarque :

Le matériel d'entraînement est nettoyé avec un désinfectant après chaque entraînement !

Les participants apportent leur équipement de protection personnel (protections pour les mains et les pieds) pour la formation et sont informés que cet équipement est également nettoyé avec un désinfectant avant et après la formation !

Mesures



Opération de formation

Nous nous préparons de manière intensive et professionnelle à la reprise de notre formation et de nos activités. Nous présentons comment le Krav Maga et l'entraînement à l'autodéfense peuvent être réalisés dans le cadre des règles de distance et de protection qui s'appliquent aujourd'hui. Il s'agit d'une proposition sur la manière dont la solidarité et la prudence nécessaires peuvent être combinées avec une reprise de ce système d'autodéfense. Nous nous appuyons ici sur les précieuses compétences organisationnelles et le haut niveau de responsabilité personnelle de tous les Kravistes dans leurs diverses fonctions. Cela vaut tant pour la pratique concrète de l'autodéfense que pour l'interaction sociale et l'autoprotection active.

Spécifications de contenu pour la structure du concept de protection

01. Evaluation des risques et triage

- **Symptômes de la maladie**

Les athlètes et les entraîneurs présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer ou à diriger des entraînements. Ils restent à la maison ou s'isolent. Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses instructions. Le groupe de formation doit être immédiatement informé des symptômes de la maladie. Règles divergentes réservées par les autorités.

02. Voyage, arrivée et départ vers et depuis le lieu de l'entraînement

- **Voyage aller-retour au lieu de l'entraînement**

Les membres et les entraîneurs doivent se rendre individuellement au lieu de formation (dojo) peu de temps (5 minutes maximum) avant la formation. Il leur est recommandé de marcher, de faire du vélo ou d'utiliser le véhicule (voiture). Les transports publics ou les transports collectifs ne sont pas autorisés. Après l'entraînement, vous devez quitter les lieux dans les 5 minutes (pas tous ensemble). Les parents d'enfants ne sont pas autorisés à accompagner leurs enfants en classe. Ils doivent attendre dehors et peuvent y prendre leurs enfants.

03. Infrastructure

a) **Ratios espace/emplacement de l'entraînement**

Nous nous référons ici au **concept de salle** créée avec les champs d'entraînement marqués de 4m² et de 2m de distance (respect de distance) au champ d'entraînement suivant. En raison de la taille du groupe de **5 personnes**, le nombre maximum de participants est limité à 1-4 participants et à l'entraîneur.



b) Vestiaires /douches /toilettes

Les membres viennent déjà en survêtement avec des gants d'entraînement. Les vestiaires sont fermés. S'il y a également des toilettes dans les vestiaires, la zone du vestiaire doit être bouclée et seule l'utilisation des toilettes (en cas d'urgence) et des lavabos pour le lavage des mains doit être rendue accessible. Du savon (liquide) et des serviettes en papier jetables doivent être disponibles pour le maintien des mesures d'hygiène. Cela sera communiqué aux membres (et aux parents) à l'avance. Chaque participant est responsable de s'assurer qu'il a également son propre désinfectant et un masque de protection (recommandé) avec lui pour la formation.

c) Nettoyage des tapis et du matériel d'entraînement

Les tapis et le matériel d'entraînement ou les équipements de sport et de force nécessaires sont nettoyés avec les agents appropriés après chaque séance d'entraînement (spray de désinfection). Après chaque leçon, la salle utilisée est également ventilée.

d) Restauration

Les locaux du club ou les bistros resteront fermés conformément à la réglementation fédérale. Chaque membre apporte sa bouteille d'eau personnelle et la garde dans son sac de formation. Personne ne mangera au centre de formation ni ne laissera ses déchets derrière lui. Les bouteilles vides doivent être récupérées.

e) Accessibilité et organisation de l'infrastructure

Comme un maximum de 4 personnes constitue un petit groupe, chaque participant doit s'inscrire à l'avance (par e-mail ou par téléphone). Personne ne peut venir à l'entraînement sans être inscrit, ce qui évite que le nombre de personnes présentes ne dépasse pas les quatre personnes maximum qui se sont inscrites. Ils doivent entrer dans le centre de formation et la salle de formation en ordre échelonné. Les salutations auront lieu à la distance nécessaire (réglementation de la distance, au moins 2m). Il n'y aura ni poignée de main ni étreinte.

Temps de formation au concept

Durée : 45 minutes de cours, 15 minutes de changement de poste, nettoyage compris. Il n'y a pas de réunions d'entraînement sur place, cela peut se faire virtuellement.

f) Répartition de plusieurs groupes dans les grandes installations sportives

Si, conformément aux mesures de protection de niveau supérieur et aux principes concernant le nombre de personnes (pas plus de 5), il est permis d'offrir une deuxième formation en parallèle dans deux salles clairement délimitées, il faut veiller davantage à ce que les membres entrent dans le lieu de formation par étapes et qu'aucune accumulation de personnes ne se forme. Si un entraînement parallèle (seconde) est possible, les membres et les entraîneurs doivent être informés à l'avance des mesures de protection. La deuxième offre commencerait 15 minutes plus tard, de sorte que les deux groupes de formation n'apparaissent pas en même temps et que la règle des 5 personnes est respectée.

04. Formes d'entraînement, jeux et organisation

a) Le respect des principes primordiaux dans des formes d'entraînement ou d'exercice adéquates ou adaptées

En ce qui concerne le respect des principes primordiaux, nous nous référons à nouveau au concept de salle et de formation présenté au début de cet article avec les champs de formation marqués de 4m² et une distance de 2m (contrôle de distance) au champ d'entraînement suivant. Toutes les formes d'entraînement peuvent être et sont effectuées sans contact physique. Le nombre maximum de personnes est limité à 4 participants et au formateur en raison de la taille du groupe de 5 personnes.

Concernant l'organisation (inscription) des formations en petits groupes, les membres participants seront informés à l'avance que seuls les membres inscrits peuvent assister à une formation et que l'inscription au centre d'entraînement (dojo) doit être échelonnée.

Les cours d'entraînement proposés se concentrent sur la formation de base dans les domaines conditionnel, coordinateur et technique. Tant dans le domaine du karaté, sport populaire et de compétition, que dans celui du Krav Maga. Voir le concept de formation.

Le respect des règles de distance pour la mise en œuvre spécifique au sport est expliqué dans le concept de salle par les terrains d'entraînement balisés et est conforme aux principes primordiaux (distance sociale, distance minimale de 2m entre toutes les personnes et 10m² par personne et pas de contact physique).

Il est recommandé aux membres qui appartiennent au groupe à risque de ne pas assister aux sessions de formation pour le moment, jusqu'à ce que le l'Office fédéral de santé annonce un assouplissement supplémentaire.

b) Matériel

Le matériel d'entraînement fourni est désinfecté après chaque session de formation. Il est recommandé au membre de désinfecter le matériel apporté personnellement, également avant et après la formation.

c) Comportement en cas de risque ou d'accident

Selon le concept de salle, les sessions de formation se déroulent sur les champs de formation marqués prévus à cet effet. Ici, on veille à respecter une distance minimale de 1 m par rapport aux murs et une distance minimale de 2 m entre les terrains d'entraînement balisés. Comme toutes les formations se déroulent sans partenaire, le risque de blessure ou d'accident est faible. L'entraînement est également conçu de manière à éviter les blessures ou les accidents. Tous les contenus de formation peuvent être réalisés sans l'assistance physique de l'entraîneur.

d) Procès-verbaux écrits des participants

Les participants aux leçons d'entraînement sont inscrits sur la liste de présence avec leur nom, prénom et numéro de téléphone au moment de l'inscription, afin de garantir une traçabilité éventuelle à tout moment. Les listes de présence de tous les cours de formation seront conservées aussi longtemps qu'elles seront disponibles à tout moment.



05. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

Suivi, engagement et clarification des rôles

La mise en œuvre du concept de protection est assurée par les responsables de la direction de l'association, du club et de l'école. À cette fin, un engagement de la direction de l'école ou du centre est élaboré. Les responsables respectifs d'un centre (Dojo) sont chargés de veiller à ce que tous les formateurs employés soient informés du concept de protection à mettre en œuvre et de faire respecter son application. Ils reçoivent également un engagement.

Avant qu'un centre de formation (Dojo) puisse reprendre la formation, un plan de la salle de formation doit être soumis et il faut s'assurer que le concept de la salle peut être mis en œuvre et qu'un concept d'entraînement pour la mise en œuvre de la formation (ici les leçons pour l'entraînement à domicile sont disponibles) est disponible.

Les membres seront informés avant la réouverture de la salle d'entraînement sur un comportement solidaire et le soutien du concept de protection. Un appel est lancé à la responsabilité personnelle. Ceux qui n'adhèrent pas aux lignes directrices du concept de protection ne seront pas admis à l'entraînement. Dans le cas des jeunes/enfants, les représentants légaux doivent être informés et chargés d'informer leurs enfants sur le concept de protection et leur respect de celui-ci. Un engagement pour les membres sera également élaboré ici.

En cas de violation ou de non-respect des lignes directrices, les entraîneurs ont le pouvoir de renvoyer quelqu'un chez lui. La direction du centre ou le responsable du dojo doit être informé et la violation doit être documentée.

06. Communication du concept de protection

Les centres de formation KMS sont informés simultanément par tous les canaux disponibles (courrier, page d'accueil KMS Suisse et Facebook KMS Suisse). Les centres KMS sont tenus d'afficher le concept de protection avec tous les documents associés sur leurs pages d'accueil ou de fournir un lien vers les pages d'accueil de KMS concernées.

Adresse de contact pour toutes demandes et renseignements complémentaires :

Giuseppe Puglisi, Concept pratique Tel + 41 79 411 74 88, giuseppe.puglisi@budosportcenter.ch