



# PLAN FEDERAL DE DE-CONFINEMENT

« Toutes et tous engagés,  
toutes et tous responsables »

FEDERATION FRANÇAISE DE LUTTE  
ET DISCIPLINES ASSOCIEES

---

MAJ AU 9 MAI 2020



# PLAN FEDERAL DE DE-CONFINEMENT

## ORGANISER LES CONDITIONS SANITAIRES D'UNE REPRISE D'ACTIVITES

### CONTEXTE

Le Président de la République a annoncé la sortie de confinement à compter du 11 mai 2020. Le ministère des sports prépare un plan de sortie progressif du confinement selon les directives fixées par le Premier Ministre lors de son discours le 28/04/2020.

La FFLDA propose l'adaptation de ce plan à la spécificité de ses activités pour validation par le ministère des sports, dans le respect des dispositions préfectorales et communales. Ce plan positionne comme principe prioritaire le fait d'assurer la sécurité de toutes et tous. Le respect des conditions sanitaires adaptées à la pratique des activités de la FFLDA doit permettre de limiter la propagation du virus et sa transmission.

La lutte et ses disciplines associées étant des sports de combat au corps à corps, il s'agit ainsi de :

- **rassurer les licenciés et ceux à venir**, par une pratique qui garantit en premier lieu, **la sécurité sanitaire** à travers les activités autorisées
- **maintenir la confiance en nos activités** auprès du public, des partenaires comme les collectivités ou encore auprès des établissements scolaires.

Ces préconisations sont l'aboutissement d'une concertation auprès des différents acteurs de la fédération : les dirigeants fédéraux, les présidents de comités régionaux, les membres de la commission médicale, un panel de clubs, les cadres techniques sportifs, les athlètes.

Elles s'inscrivent dans le cadre des directives gouvernementales ainsi que celles des autorités publiques nationales, régionales, départementales et locales. Des préconisations plus strictes peuvent être mises en place en fonction des territoires.

Ces préconisations pourront être amendées au regard de l'évolution de la crise sanitaire.

GOUVERNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixe les directives gouvernementales et nationales</li> <li>• Fixe la doctrine sanitaire</li> </ul>
PREFECTURE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définit et décide du cadre départemental au regard de la situation</li> <li>• S'inscrit dans les directives gouvernementales</li> </ul>
COLLECTIVITE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définit son organisation en fonction de ses ressources</li> <li>• S'inscrit dans le cadre des directives préfectorales</li> </ul>
<b>ET POUR LES STRUCTURES FEDERALES ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La FFLDA fixe le cadre général des conditions sanitaires selon les directives gouvernementales</li> <li>• Le club organise la reprise des activités selon ses ressources et selon les directives locales</li> </ul>



## POUR UNE REPRISE DE PRATIQUE EN EXTERIEUR

**1ère phase du dé-confinement du 11 mai au 1er juin 2020**

### DOCTRINE NATIONALE A CE JOUR (30 AVRIL 2020)

#### Ce qui est autorisé :

Les activités sportives individuelles ou en groupe dans le respect des consignes sanitaires (distanciation physique, regroupement de plus de 10 personnes interdits) en pleine nature sont autorisées à condition de ne pas utiliser l'accès aux plages qui reste interdit jusqu'au 1er juin 2020.

#### Ce qui est interdit :

- Aucune activité physique d'intérieur en dehors des pratiques sportives à domicile n'est autorisée.
- Toutes les salles de sport, piscines, gymnases, équipements sportifs fermés, qu'ils soient privés ou publics, devront donc rester fermés jusqu'au 1er juin 2020 dans l'attente des nouvelles consignes que le premier ministre présentera fin mai ou de toute autre consigne ministérielle.

#### Recommandations sanitaires pour les activités qui répondraient aux points énoncés ci-dessus :

- Tous les gestes barrières doivent être respectés.
- Un espace de 4m<sup>2</sup> doit être respecté entre les sportifs lors de pratiques individuelles en groupe de 10 personnes maximum.
- Lorsque ces activités se font en déplacement (course à pied, vélo, roller skating,...) une distance de 10m est préconisée entre les sportifs.

### ACTIVITES FEDERALES INTERDITES JUSQU'À NOUVEL ORDRE



#### SONT INTERDITES ET JUSQU'A NOUVEL ORDRE

- TOUTE ACTIVITE DE CORPS A CORPS
- TOUTE ACTIVITE AVEC ADVERSAIRE, AVEC OPPOSITION
- TOUTE ACTIVITE DES LORS QU'IL Y A CONTACT PHYSIQUE
- LES ACTIVITES IDENTIFIEES SONT : LA LUTTE, LE SAMBO, LE GRAPPLING, LE GOUREN, LE BEACH WRESTLING ET BEACH SAMBO

### ACTIVITES FEDERALES AUTORISEES



#### SONT AUTORISEES

- LES ACTIVITES SANS CONTACT, LES ACTIVITES SANS ADVERSAIRE DANS DES CONDITIONS DEFINIES
- LES ACTIVITES IDENTIFIEES NON EXHAUSTIVES SONT : PREPARATION PHYSIQUE, CIRCUIT FORCE, WRESTLING CARDIO, WRESTLING FLEX, WRESTLING TRAINING, ACTIVITES INDIVIDUELLES SANS OPPOSITION NI CONTACT, JEUX, ATELIERS, ANIMATION ...



## RECOMMANDATIONS GENERALES

La sécurité de toutes et tous est le principe prioritaire. Le respect des gestes barrières et le respect des distanciations s'appliquent selon les modalités suivantes et dans le respect des directives gouvernementales et territoriales.

**L'accès à la pratique est interdit :**

- à toute personne malade du COVID-19
- à toute personne présentant des signes de COVID-19.

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A LA PRATIQUE

### INFORMATION DU PUBLIC

- Afficher les gestes barrières sur les lieux de passage
- Afficher les conditions d'organisation des activités

### CONDITIONS D'ACCUEIL

- S'assurer de la présence d'un point d'eau/savon ou mettre à disposition du gel hydro-alcoolique
- S'assurer de la mise à disposition d'essuie-mains ou de serviettes en papier à usage unique ainsi que de poubelles avec sac
- Pas de stationnement durable devant les équipements, ni de regroupement.
- N'autoriser qu'un seul adulte accompagnateur pour les mineurs pour la dépose et reprise du pratiquant
- Ne pas autoriser la présence de personne dès lors que celle-ci n'est pas indispensable
- Ne pas autoriser la présence de spectateur pendant la séance

### CONDITIONS D'ENCADREMENT

- Distanciation obligatoire à raison d'un espace de 4m<sup>2</sup> entre les sportifs lors de pratiques individuelles en groupe de 10 personnes maximum, encadrement inclus
- Masque obligatoire et prise de température pour l'encadrement (pas d'intervention si >37 ou si signe symptomatique du Covid 19)
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les modalités d'organisation
- Aménagement des espaces de pratique et organisation de la circulation des déplacements pour éviter les croisements de personnes dans le cadre de la séance sportive
- Matériels individuels privilégiés
- Mise en visibilité des possibilités d'accueil selon un planning prenant en compte la rotation des groupes, la désinfection, les informations, l'accueil...
- Engagement du pratiquant à respecter les consignes et les recommandations.



## CONDITIONS D'HYGIENE

AVANT TOUTE ACTIVITE	A LA FIN DE TOUTE ACTIVITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains ou se passer du gel hydro alcoolique</li> <li>• En cas d'utilisation de matériel, enfiler des gants après avoir nettoyé ses mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains (ou se passer du gel hydro alcoolique)</li> <li>• Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans sac spécifique à proximité,</li> <li>• Se relaver les mains</li> <li>• Ne pas réutiliser sa tenue d'entrainement sans lavage au préalable</li> </ul>

- Bouteille d'eau personnalisée avec le nom de la personne (ou gourde individuelle) et une serviette individuelle
- Tenue propre, lavée après utilisation
- Application des gestes barrières
- Port de gants possible pour utiliser du matériel

## CONDITIONS DE DESINFECTION

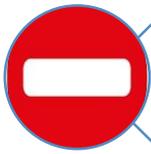
- Désinfection du matériel pédagogique entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro alcooliques ou toute autre solution de désinfection
- Prévoir le temps de la désinfection entre les groupes.



# POUR UNE REPRISE DE PRATIQUE EN INTERIEUR

## Dès autorisation du gouvernement

### ACTIVITES INTERDITES JUSQU'À NOUVEL ORDRE



#### SONT INTERDITES ET JUSQU'À NOUVEL ORDRE

- TOUTE ACTIVITE DE CORPS A CORPS
- TOUTE ACTIVITE AVEC ADVERSAIRE, AVEC OPPOSITION
- TOUTE ACTIVITE DES LORS QU'IL Y A CONTACT PHYSIQUE
- LES ACTIVITES IDENTIFIEES SONT : LA LUTTE, LE SAMBO, LE GRAPPLING, LE GOUREN, LE BEACH WRESTLING ET BEACH SAMBO

### ACTIVITES AUTORISEES



#### SONT AUTORISEES

- LES ACTIVITES SANS CONTACT, LES ACTIVITES SANS ADVERSAIRE DANS DES CONDITIONS DEFINIES
- LES ACTIVITES IDENTIFIEES NON EXHAUSTIVES SONT : PREPARATION PHYSIQUE, CIRCUIT FORCE, WRESTLING CARDIO, WRESTLING FLEX, WRESTLING TRAINING, ACTIVITES INDIVIDUELLES SANS OPPOSITION NI CONTACT, JEUX, ATELIERS, ANIMATION ...

### RECOMMANDATIONS GENERALES

La sécurité de toutes et tous est le principe prioritaire. Le respect des gestes barrières et le respect des distanciations s'appliquent selon les modalités suivantes et dans le respect des directives gouvernementales et territoriales.

#### L'accès à la pratique est interdit :

- à toute personne malade du COVID-19
- à toute personne présentant des signes de COVID-19.

#### CONCERNANT LES EQUIPEMENTS SPORTIFS INTERIEURS

Le prérequis pour certaines disciplines est une autorisation de pratique en intérieur, en fonction des zones vertes, rouges des départements et de l'évolution.

Extrait des recommandations de la Direction Générale de la Santé pour les locaux des écoles, par extension des locaux recevant du public jeunes auxquelles il est possible de se référer quand une activité en intérieur sera possible.



Nettoyage et désinfection des surfaces	Qualité de l'air intérieur
<p>Les sols doivent être nettoyés à minima une fois par jour après utilisation des locaux.</p> <p><u>Mise en œuvre</u> Le nettoyage (ou la désinfection) des locaux doit être effectué en l'absence de public.</p>	<p>L'aération régulière des locaux permet de diminuer l'humidité ambiante et de réduire la charge virale susceptible d'être présente.</p> <p><u>Mise en œuvre</u> Les locaux doivent être aérés plusieurs fois par jour (au moins 3 fois) en ouvrant les fenêtres au moins 10 minutes à chaque fois.</p>

## RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A LA PRATIQUE

### INFORMATION DU PUBLIC

- Afficher les gestes barrières sur les lieux de passage
- Afficher les conditions d'organisation des activités

### CONDITIONS D'ACCUEIL

- S'assurer de la désinfection et du nettoyage des locaux par le propriétaire des équipements
- S'assurer de la présence d'un point d'eau/savon ou mettre à disposition du gel hydro-alcoolique
- S'assurer de la mise à disposition d'essuie-mains ou de serviettes en papier à usage unique ainsi que de poubelles avec sac
- Pas de stationnement durable devant les équipements, ni de regroupement.
- N'autoriser qu'un seul adulte accompagnateur pour les mineurs pour la dépose et reprise du pratiquant
- Ne pas autoriser la présence de personne dès lors que celle-ci n'est pas indispensable
- Ne pas autoriser la présence de spectateur pendant la séance
- Restreindre l'accès aux vestiaires uniquement si c'est indispensable
- Interdire la douche, sauna, bain froid ou chaud pour limiter la transmission par les fluides

### CONDITIONS D'ENCADREMENT

- Distanciation obligatoire à raison d'une personne pour 4m<sup>2</sup> dans la limite d'un nombre autorisé de personnes dans le cadre réglementaire en vigueur, encadrement inclus
- Masque obligatoire et prise de température pour l'encadrement (pas d'intervention si >37 ou si signe symptomatique du Covid 19)
- Information systématique sur les consignes sanitaires et les modalités d'organisation



- Organisation de la circulation des déplacements pour éviter les croisements de personnes dans le cadre de la séance sportive
  - Identifier les flux d'entrée et de sortie
  - Organiser, si besoin, des arrivées et départs échelonnés
  - Assurer un sens prioritaire de passage
  - Afficher une signalétique facile à comprendre (fléchage, couleur...)
  - Maintenir les portes fermées après accueil du public
  - Matérialiser une zone d'attente et un marquage au sol pour respecter les mesures de distanciation
- Aménagement des espaces de pratique
- Matériels individuels privilégiés
- Mise en visibilité des possibilités d'accueil selon un planning d'occupation prenant en compte la rotation des groupes, la désinfection, les informations, l'accueil...
- Engagement du pratiquant à respecter les consignes et les recommandations.

#### CONDITIONS D'HYGIENE

AVANT TOUTE ACTIVITE	A LA FIN DE TOUTE ACTIVITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains ou se passer du gel hydro alcoolique</li> <li>• En cas d'utilisation de matériel, enfiler des gants après avoir nettoyé ses mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains (ou se passer du gel hydro alcoolique)</li> <li>• Jeter les gants aussitôt après chaque usage dans sac spécifique à proximité,</li> <li>• Se relaver les mains avant de sortir</li> <li>• Mettre son linge souillé aussitôt dans son sac personnel</li> <li>• Ne pas réutiliser sa tenue d'entraînement sans lavage au préalable</li> </ul>

- Bouteille d'eau personnalisée avec le nom de la personne (ou gourde individuelle) et une serviette individuelle
- Tenue propre, lavée après utilisation
- Application des gestes barrières
- Port de gants possible pour utiliser du matériel

#### CONDITIONS DE DESINFECTION

- Désinfection du matériel pédagogique entre chaque séance / utilisation avec des solutions hydro alcooliques ou toute autre solution de désinfection
- Entre chaque utilisation de matériel par une personne différente, chaque personne devra nettoyer ce qu'elle a utilisé à l'aide d'un spray désinfectant et papier jetable
- Prévoir le temps de la désinfection.



## QUELQUES CONSEILS GENERAUX

### CONSEILS AUX DIRIGEANTS

- Identifier un référent COVID-19 au sein de la structure
- Rédiger une charte du protocole sanitaire sur la base du plan de dé-confinement
- S'assurer des autorisations préalables à toute activité
- S'assurer des conditions de désinfection des équipements mis à disposition
- Réguler le cadre d'intervention en fonction des ressources
- Privilégier la dématérialisation pour limiter les contacts

### CONSEILS AUX ENCADRANTS

- Rappeler les règles de fonctionnement et les conditions sanitaires
- Fixer le cadre d'intervention (horaires) et le nombre de personnes en fonction des espaces
- Filtrer les arrivées et les départs
- Faire respecter les gestes barrières et les distanciations
- Aménager les espaces de pratiques
- Préparer le matériel pédagogique à usage individuel
- Prévoir la désinfection du matériel

### CONSEILS AUX PRATIQUANTS

- Respecter le cadre défini de pratique
- Venir en tenue sportive
- Rassembler ses affaires individuelles
- Désinfecter ses affaires
- Venir avec sa bouteille d'eau et l'identifier avec son nom
- Avoir un kit « covid19 » (gel hydroalcoolique, masque, gants)

### CONSEILS AUX ACCOMPAGNANTS

- Rappeler régulièrement aux enfants les gestes barrières et lui dire de respecter les consignes
- Respecter la règle de distanciation à l'arrivée, au départ et dans tous les espaces de l'équipement
- Laisser votre adresse mail pour avoir les informations



## ET POUR ALLER PLUS LOIN

### VADE-MECUM

Ce vade-mecum a vocation à orienter et soutenir les clubs dans la reprise de leurs activités. L'idée directrice de ce document est de favoriser ce qui est le socle de nos structures : LA RELATION AVEC NOS LICENCIÉS.

Fédérer, maintenir ce lien social qui caractérise les fonctionnements de nos structures, tissé depuis des années par l'ensemble de nos clubs dans leurs territoires, et les liens partenariaux qui favorisent nos fonctionnements. Pour cela, 2 axes de travail spécifiques sont identifiés dans ce document :

1. Un axe Administratif/ Vie du club
2. Un axe Sportif

#### ADMINISTRATIF/ VIE DU CLUB

- **Restez en contact avec vos licenciés** : Toute action de maintien de la relation est indispensable pour que vous soyez au plus proche de vos adhérents. Cette période de longue pause peut avoir, de fait, éloigné certains de vos adhérents. N'hésitez pas à les informer, à communiquer auprès d'eux pour faire vivre ce lien.
- **Mettez-vous jour** : pensez à vérifier vos documents administratifs (statut, composition du bureau, ...). Si vous n'avez pas déclaré des changements de pièces administratives, rapprochez-vous de vos préfectures ou sur <https://www.service-public.fr/associations> afin de renseigner ces informations.
- **Donnez/prenez des informations** : Il semble indispensable de contacter vos Mairies et/ou vos intercommunalités, dans un objectif d'être acteur et de rester identifié auprès de votre collectivité locale. Éventuellement, cette mise en relation vous permettra d'avoir des informations fiables sur leurs directives en matière d'ouverture des salles, de fréquentation de leurs installations et des conditions sanitaires à respecter.
- **Prenez le temps pour votre projet associatif** : Vous pouvez prendre le temps de réfléchir afin de formaliser ou faire évoluer votre projet associatif. Faites un bilan de vos forces et de vos faiblesses et cherchez des orientations pour vos projets futurs (renforcer l'école de lutte, diversifier vos actions, se projeter vers l'emploi, envisager un plan de formation pour vos intervenants).



- **Soyez en relation avec votre comité régional** : Votre Comité Régional est l'interlocuteur privilégié dans cette crise. Avec l'appui des cadres techniques, il est en mesure de répondre à vos interrogations. Partagez vos initiatives auprès de votre comité régional est également indispensable, pour que les réponses d'organisation future soient adaptées à vos nouveaux besoins et contribuent à construire de la valeur solidaire.

## SPORTIF

- **Mobilisez vos ressources humaines internes** : Dans votre club, vos intervenants sportifs, vos éducateurs diplômés sont les ressources essentielles sur lesquelles vous pouvez vous appuyer. Ils sont des interlocuteurs privilégiés qui peuvent répondre à un repositionnement des activités en adéquation avec les contraintes fixées et aidez à la remobilisation des licenciés.
- **Mettez en avant la préparation physique** : nos disciplines ont une forte composante de préparation physique. Les activités de contacts sont proscrites pour le moment. Proposez des activités de circuit training, de préparation physique individuelle, de courses, des éducatifs de coordination motrice, de travail d'imagerie mentale... Tout ce que vous faites en pré saison et qui peut être proposé dans le respect des règles de distanciation.
- **Travaillez des secteurs qui font défaut** : La coordination motrice, l'équilibre, le renforcement spécifique, la prise d'information, le gainage vous permettront de redémarrer la saison en toute sécurité.
- **Proposez des activités via les réseaux sociaux, WhatsApp ou par sms** : quasiment l'ensemble de la population possède un téléphone. Servez-vous de cet outil pour proposer des séances à distance. C'est un moyen que la fédération utilise pour mettre à disposition des vidéos de circuit training accessibles à tous. Libre à vos entraîneurs de s'approprier ces vidéos et de proposer à distance d'autres formes d'activités. N'hésitez pas à les partager publiquement, nous serons plus forts collectivement !
- **Appuyez-vous sur les supports fédéraux disponibles sur les réseaux sociaux** : Pendant la période de confinement, la FFLDA a développé un programme « Sport à la maison » avec de nombreuses séances et exercices que vous pouvez reprendre et ré-exploiter.
- **Pour vos entraîneurs** : les impliquer dans le réseau entraîneurs mis en place par la fédération pour permettre une démarche collaborative et concertée. Cette démarche permet les échanges, le partage et la mutualisation de situations d'entraînement au contact d'autres entraîneurs de toutes les régions et des entraîneurs nationaux pour enrichir ses contenus.



## ATTESTATION DE NON CONTAGIOSITE

Modèle à utiliser si nécessaire

**Tout participant ne se présentant pas muni de ce document dûment complété et signé par son représentant légal sur le lieu de rendez-vous fixé ne sera pas admis.**

Je, soussigné(e), (nom et prénom du représentant légal)

-----

Atteste que :

- Je n'ai pas le COVID 19
- Je n'ai aucun symptôme du COVID 19 (température, toux, forte diminution ou perte de votre goût ou de votre odorat, mal de gorge et/ou des douleurs musculaires et/ou des courbatures inhabituelles, diarrhée avec au moins 3 selles molles, fatigue inhabituelle, impossibilité de s'alimenter ou de boire, manque de souffle inhabituel...)

En cas de participant mineur :

Atteste que mon enfant (Nom et prénom)

-----

- N'a pas le COVID 19
- N'a aucun symptôme du COVID 19

### CONTAMINE.E ?

Pour savoir si vous pensez avoir été exposé(e) au Coronavirus COVID-19 et avez des symptômes, il existe un test accessible sur le lien suivant : <https://maladiecoronavirus.fr/>

Pour faire valoir ce que de droit

Fait à : -----

Le : -----

Signature



## AFFICHAGE A DISPOSITION

Retrouvez tous les outils à télécharger pour l'affichage sur le site :  
<https://www.gouvernement.fr/information-coronavirus-covid-19>



**COVID-19**

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

**Se laver  
très régulièrement  
les mains**

**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**

**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**

**Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) **0 800 130 000**  
(appel gratuit)



## CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir

**LES  
INFORMATIONS  
UTILES**



**0 800 130 000** (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

Lavez-vous très régulièrement les mains

Toussiez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

### COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

### QUELS SONT LES SIGNES ?

### PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

**STADE 1**  
Cas importés sur le territoire

→ Objectif  
Freiner l'introduction du virus

**STADE 2**  
Existence de cas groupés sur le territoire français

→ Objectif  
Limiter la propagation du virus

**STADE 3**  
Le virus circule sur tout le territoire

→ Objectif  
Limiter les conséquences de la circulation du virus

**STADE 4**  
Accompagnement du retour à la normale