



## CI Pallas Autodéfense

### Concept de protection pour les cours Pallas dès le 25 mars 2021

#### Nouvelles conditions cadres

À partir du 1er mars 2021, les activités sportives seront possibles sans restrictions pour les enfants nés jusqu'en 2001. À partir de l'an 2000, les sports de contact sont toujours interdits (voir lien OFSP), probablement jusqu'au 14 avril 2021 au moins.

Pour nos cours, cela signifie que tous les cours d'autodéfense **avec contact physique** sont exclusivement autorisés avec des enfants/jeunes jusqu'à 20 ans.

Il faut noter que certaines autorités cantonales ont édité des mesures encore plus rigides que le Conseil fédéral, c'est-à-dire que dans certains cantons, la formation est également interdite aux enfants.

**En ce qui concerne la mise en œuvre des cours Pallas, la spécialiste se conforme strictement aux exigences de la Confédération, du canton, de la commune et du client, ou du lieu où se tient le cours (école, salle d'arts martiaux, dojo, etc.).**

Nous sommes heureux de pouvoir poursuivre le travail de prévention auprès des enfants.

Les principes suivants doivent être respectés pour les cours

#### Mesures de protection

- Veuillez porter le masque de protection dès que vous entrez dans l'enceinte de l'établissement.
- Chaque personne est coresponsable de réduire autant que possible la propagation du virus. Nous nous appuyons donc sur le principe de l'auto-responsabilité et de la solidarité. Gardez une liste de contacts !
- À partir de 20 ans, aucun contact physique n'est autorisé et le port du masque est strictement obligatoire.
- Le contact est autorisé pendant les jeux et les techniques de défense dans les cours pour enfants et le masque peut être enlevé pendant l'entraînement.
- La directrice de cours portera un masque lorsqu'elle sera en contact avec les enfants.
- L'apport d'un kit d'hygiène personnelle (désinfectant pour les mains et masque) est obligatoire pour tous.
- S'il y a des signes de maladie, faites-vous tester immédiatement et informez immédiatement la responsable du cours si le test Covid 19 est positif.



## Mesures de la Confédération contre le coronavirus

19.03.2021

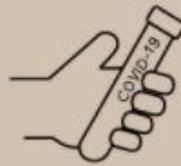
Prochaine décision prévue le 14 avril

### A partir du 22 mars:



#### Rencontres à l'intérieur: max. 10 personnes

Recommandation: réduire les contacts; limiter les rencontres entre plusieurs ménages.



#### Recommandation: faites-vous tester!

En cas de symptômes et avant toute rencontre. Les tests rapides sont aussi gratuits pour les personnes non symptomatiques.

### Mesures toujours en vigueur:



#### Fermeture:

- Restaurants et bars
- Discothèques et boîtes de nuit
- Etablissements culturels (intérieur)  
Exception: musées, bibliothèques
- Installations sportives (intérieur)
- Lieux de loisirs (intérieur)



Interdiction des événements



Télétravail obligatoire



Port du masque: obligation étendue



Enseignement à distance dans les hautes écoles



Règles pour les domaines skiables



Interdiction des sports de contact



Chant: seulement en famille (exception: moins de 20 ans)



Rassemblements en extérieur: max. 15 personnes



Sport et culture: exceptions pour les moins de 20 ans



Respecter les distances



Respecter les règles d'hygiène des mains



Porter un masque

Restez en bonne santé.

Ruswil, le 25 mars 2021

Romy Bucher  
Présidenter

**CI Pallas** Autodéfense pour femmes et jeunes filles