

27 Octobre 2020



# **RECOMMANDATIONS POUR L'AMENAGEMENT D'UNE SALLE DE PRATIQUE ET D'ENTRAINEMENT DES SPORTS DE CONTACTS**

***KICK BOXING – MUAYTHAI – PANCRACE***



# SOMMAIRE



<b>Eléments d'hygiène et de sécurité</b>	<b>4</b>
<b>Espaces et personnes</b>	<b>5</b>
<b>Aires de combats</b>	<b>7</b>
<b>Matériel pédagogique</b>	<b>10</b>
<b>Autres équipements spécifiques</b>	<b>12</b>
<b>Aménagement de l'immobilier</b>	<b>13</b>

# ▪ Préambule

Cette fiche constitue un guide de recommandations permettant aux structures affiliées d'aménager leur espace de façon à proposer aux adhérents des conditions de pratique optimales.

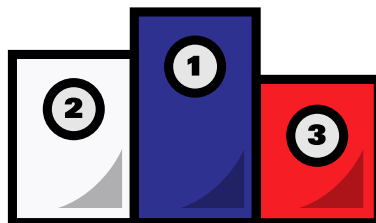
Chaque club connaît une réalité différente, notamment en raison de la salle que vous détenez ou qui est mise à votre disposition. Il n'est pas question ici de remettre en question vos installations, mais de rappeler les obligations en termes de sécurité et de lister diverses recommandations utiles pour proposer un enseignement de qualité.

Ce document ne concerne pas les salles pouvant accueillir des compétitions, la réglementation en la matière étant gérée par la CERFRES (Commission d'examen des projets de règlements fédéraux relatifs aux équipements sportifs).

Pour votre club, dans lequel vous donnez vos cours :

- **Pour les salles municipales** (Etablissement Recevant du Public de type X), une commission de sécurité effectue un contrôle périodique de l'installation.
- **Pour les salles privées**, elles doivent déclarer auprès de l'administration compétente (direction départementale de la cohésion sociale) les équipements sportifs utilisés (recensement des équipements sportifs).

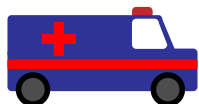
Les recommandations contenues dans ce guide ne se substituent pas aux textes de références et obligations concernant les équipements sportifs, ni aux mesures et responsabilités municipales et départementales (normes de sécurité).



# 1. Éléments d'hygiène et de sécurité

En tant qu'établissement d'activité physique ou sportive (EAPS), qu'il soit associatif ou commercial, vous devez vous acquitter des obligations suivantes dans votre salle de pratique :

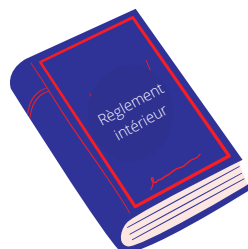
- Disposer d'un tableau d'organisation des secours, contenant notamment les numéros de téléphone des services d'urgence (article R. 322-4 du code du sport) ;



- Disposer d'un moyen de communication pour contacter les secours ; détenir une trousse de secours pour les premiers soins en cas d'accident.



- Afficher les diplômes ou qualifications et cartes professionnelles des encadrants, attestations de stagiaire, textes fixant les garanties d'hygiène et de sécurité applicables à l'établissement, attestation du contrat d'assurance (article R. 322-5 du code du sport). De plus, il est recommandé d'afficher le règlement intérieur de votre club, ainsi que prévoir la possibilité pour les licenciés de consulter la réglementation sportive de la fédération, ceci constituant les normes techniques et les conditions d'hygiènes et de sécurité.



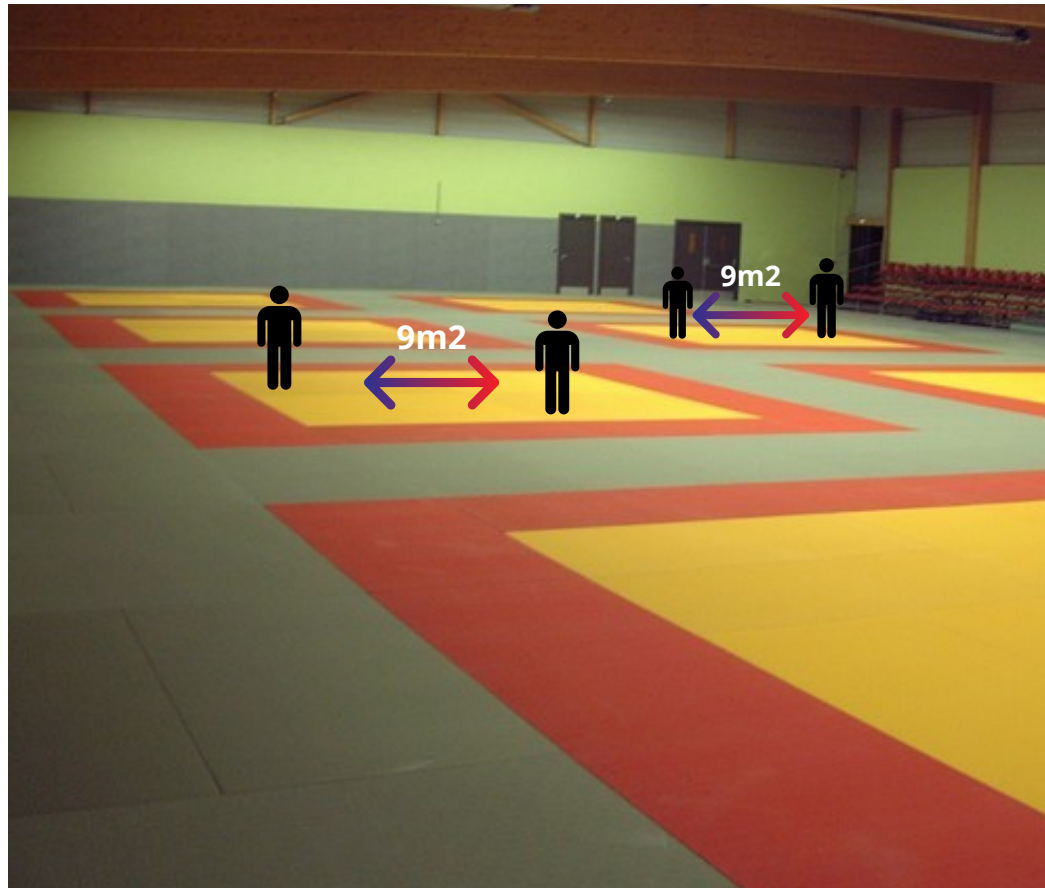
## 2. Recommandations sur les espaces et les personnes

Favoriser la pratique dans des espaces délimités (tatami délimité, ring fixe ou amovible, utilisation de marquage au sol, utilisation de cordes etc.)

### • Compétiteurs

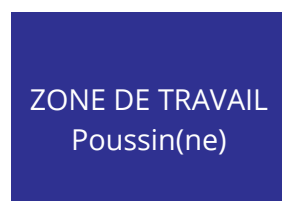
Favoriser une répartition des pratiquants permettant un espace suffisant pour s'entraîner en sécurité.

Il est préconisé un minimum de 9m<sup>2</sup> pour deux personnes en situation de travail en coopération et de 16m<sup>2</sup> minimum en situation d'opposition en mouvement.



La dimension des zones de travail pour 2 pratiquants varie en fonction de l'âge des personnes, et augmentent avec l'âge. Pour des séniors compétiteurs, il est recommandé de prévoir des espaces de 25 m<sup>2</sup> minimum pour les séquences de travail en opposition en mouvement.

Si la taille de votre salle ne permet pas de suivre ces recommandations (salle trop petite et/ou nombre de pratiquant trop élevé), vous pouvez par exemple organiser des temps de pratique en diminuant le nombre de personnes en activité en même temps.



ZONE DE TRAVAIL  
Poussin(ne)



ZONE DE TRAVAIL  
Cadet(te)



ZONE DE TRAVAIL  
Sénior

- **Loisirs**

Favoriser une répartition des pratiquants permettant un espace suffisant pour s'entraîner en sécurité. Il est préconisé un minimum de 3m<sup>2</sup> pour deux personnes en situation de travail en coopération et de 9m<sup>2</sup> minimum en situation d'opposition en mouvement.

La dimension des zones de travail pour 2 pratiquants varie en fonction de l'âge des personnes, et augmentent avec l'âge.

### 3. Recommandations sur les aires de combat

Si plusieurs rings sont installés dans votre salle, veillez à ce qu'ils soient suffisamment espacés les uns des autres (minimum 1 mètre).

- **Ring fixe**

Il peut être sur élevé (ring compétition, voir le règlement fédéral) ou au sol.

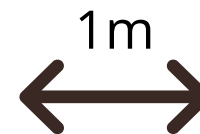
Dans tous les cas, il doit permettre une pratique en sécurité, en étant éloigné des murs ou tout élément en "dur", d'au moins 1 mètre.

Les angles doivent aussi être protégés.

Cordes : minimum 3, 4 cordes recommandé, avec 2 « entre cordes » par côté et correctement tendues.

Dimensions : minimum 4m/4m entre les cordes.

Sol du ring : de préférence comprenant un amorti (prévention chute et phases au sol) : le plancher peut-être recouvert de feutre, caoutchouc ou autre matériau possédant les mêmes qualités d'élasticité et d'une épaisseur de 1,3 cm à 1,9 cm.



Mur de la salle / du gymnase

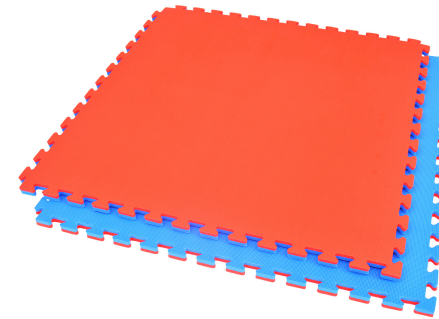
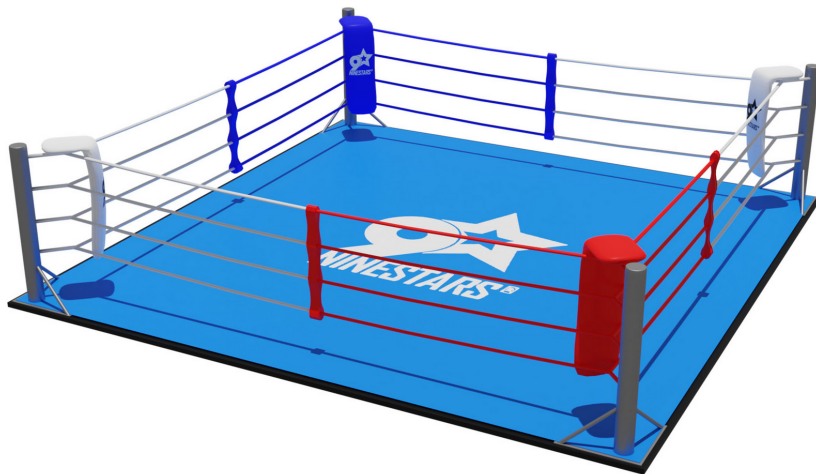
- **Ring amovible**

Il faudra veiller à ce qu'il soit correctement installé et fixé afin de ne pas bouger pendant la pratique.

Il doit être installé autant que possible de manière à ne pas gêner les déplacements des pratiquants qui ne seraient pas à l'intérieur du ring.

S'il est installé sur un sol très dur (béton par exemple), il est recommandé d'installer à l'intérieur un tatami puzzle ou autre élément d'amorti.

Penser aussi à protéger les éléments de la structure (en général en fer).



Tatamis puzzle

- **Tatami classique, puzzle ou enroulable (dimensions, épaisseur)**

Il est recommandé de s'assurer de leur bonne fixation (maintien) au sol afin que les tatamis ne bougent pas. Veiller à éviter les écarts entre les tatamis d'une même surface pouvant entraîner diverses blessures de type entorse des chevilles.



Epaisseur : minimum 20 mm, 40 mm et plus recommandé.

Des sous tapis (20 mm d'épaisseur) de tatami peuvent être installés sur un sol dur, améliorant l'amorti.

Dimensions : il est recommandé de rendre visuelles les délimitations au sol pour les séquences de travail à 2.

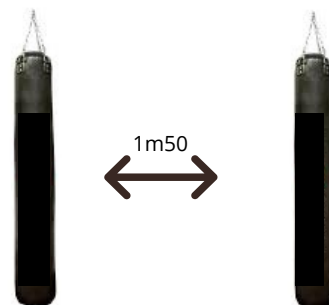
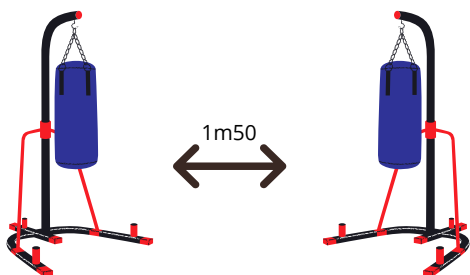
## 4. Recommandations sur le matériel pédagogique de percussion (nombre, espacement, dimensions, installation)

### · Sacs de frappe

Ils peuvent être fixés au plafond par crochet de fixation, au mur via une potence fixée, sur des rails ou autres moyens d'accroche. Dans tous les cas il est préconisé de faire valider l'installation par les services compétents. S'il n'est pas possible de les fixer (par exemple mur ou plafond pas assez solide), une solution avec un support auto portant est envisageable.

Il faut prévoir un espacement suffisant pour pouvoir, si possible, tourner autour du sac. Un espace d'au moins 1m50 est recommandé entre deux sacs.

Les grands sacs (longs), sont recommandés pour pouvoir réaliser des techniques de pieds en ligne basse.




· **Autres matériels de percussion comme les poires, bases de frappe, mannequin (big bob) etc.**


Les appareils de percussion, fixes ou amovibles, doivent être en bon état et positionnés latéralement à 1 mètre minimum les uns des autres.



1m  
minimum



1m  
minimum



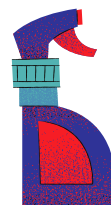
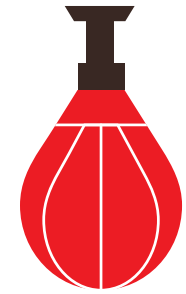
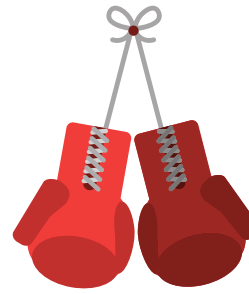
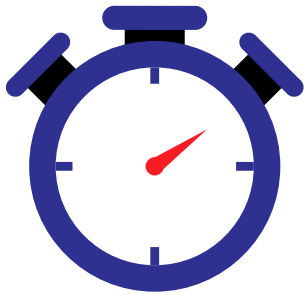
# 5. Recommandations sur les autres équipements spécifiques

Il est recommandé d'avoir en quantité suffisante le matériel ci-dessous (prêt et utilisation pédagogique) :

- Chronomètre, matériel pédagogique (paos, pattes d'ours, boucliers etc.).
- Equipement de protection individuel (casques, gants, plastrons, coudières, protèges tibias etc.).
- Matériel de motricité et renforcement musculaire (cerceaux, bandes élastiques etc.).

Rangement et aération du matériel : il est recommandé de stocker votre matériel pédagogique et de pratique (EPI) dans un endroit sec et aéré (ventilé). Par exemple disposer les gants de prêt sur des cônes fixés au mur et permettant leur aération. Il en est de même pour les casques et tous types d'équipements « portés » par les pratiquants.

Il est également recommandé d'avoir à disposition de quoi nettoyer, sécher et désinfecter le matériel prêté aux licenciés (lingettes, sopalin, produit virucide et bactéricide etc.), ainsi qu'une poubelle prévue à cet effet.

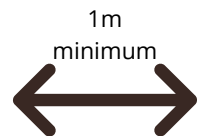


## 6. Recommandations sur l'aménagement de l'immobilier

Plafond : hauteur minimale recommandée : hauteur minimum sous plafond, poutre ou tout autre obstacle tel qu'éclairage : 2,50 m.

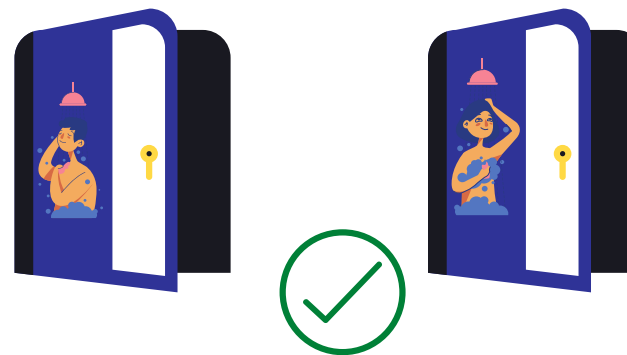
Murs et éléments en dur : prévoir des protections diverses des obstacles de toute nature (angles, piliers, radiateurs...) par capitonnage des éléments situés à une distance inférieure à 1 mètre de la zone de pratique et ce, sur une hauteur de 1,50 mètre en partant du sol. Des protections murales existent dans le commerce.

Miroirs : ceux-ci doivent être éloignés à au moins 1 mètre de la limite de la zone de pratique. Ils doivent comporter une matière les rendant solidaires en cas de bris : film plastique ou autres.



Mur capitonné

Vestiaires, point d'eau et douches : bien que souvent indépendant de votre volonté, la présence et la bonne utilisation de ces équipements est recommandée, en séparant les espaces homme et femme et en y maintenant un niveau d'hygiène important.



Pour aller plus loin, et dans le cas par exemple de la construction d'une salle, il existe une norme volontaire AFNOR (NF P90-209 Juillet 2016) : Salles sportives - Salles d'arts martiaux - Conception, aménagement et utilisation.



**38 Rue Malmaison 93170 Bagnolet**

**01 43 60 53 95**

**[www.ffkmda.fr](http://www.ffkmda.fr)**

**[direction@ffkmda.fr](mailto:direction@ffkmda.fr)**