



## ENTRETIEN DES TAPIS ET TATAMIS (SALLES, RINGS ET DOJOS)



Quelle que soit la discipline pratiquée, les arts martiaux (judo, karaté, taekwondo...) et les activités physiques de combat (lutte, boxe, MMA...) ont deux caractéristiques communes : une pratique pieds nus ou au sol et des chutes fréquentes.

L'aire d'évolution doit par conséquent offrir aux pratiquants un confort, une propreté et une sécurité totale. Autrement, des revêtements de sols ou surfaces sales peuvent vite devenir un terrain fertile pour les bactéries et autres moisissures. Quant à l'usure des tapis et tatamis elle réduit à coup sûr l'efficacité d'absorption des chocs liés aux chutes.

En prendre soin permet alors non seulement de prolonger la durée de vie de ses matériels mais également de garantir un environnement d'entraînement sûr et hygiénique.

Que vous dirigiez un dojo, une salle spécialisée ou une simple zone d'entraînement, cette fiche élaborée grâce à l'expertise des entreprises ayant obtenu la qualification QUALISPORT vous délivre informations et conseils précieux pour une utilisation plus durable de vos tapis et tatamis.

## A CHAQUE PRATIQUE SON REVETEMENT : DIFFERENTES CARACTERISTIQUES DES TAPIS ET TATAMIS

Le choix du revêtement de sol est essentiel pour optimiser le confort et la sécurité. Un bon tatami doit par exemple être capable d'absorber l'énergie produite aussi bien lors des chutes que lors des techniques de lancer. Un choix donc, qui repose essentiellement sur la composition des matériels.

### Entrée en “matières”

Les tapis et tatamis peuvent être fabriqués à partir d'une variété de matériaux, allant des fibres naturelles aux matériaux modernes (mousses agglomérées, polymères résistants, fibres synthétiques et tissus technologiques).

Bien sûr, il existe les **tatamis traditionnels** dont l'âme interne est faite de paille de riz. Ceux-ci nécessitent une attention toute particulière pour conserver intactes leurs qualités. Et pour cette raison ils sont rarement utilisés dans les clubs et les écoles.

On trouve désormais plus couramment des tatamis modernes avec revêtement de protection en vinyle (ou PVC, ou similicuir). La surface d'un **tatami vinyle** est résistante et flexible. Lisse, en principe, elle est aussi peu abrasive. Idéal pour les disciplines où le travail au sol est fréquent comme la lutte, le grappling ou encore le ju-jitsu brésilien. Le revêtement en vinyle est également résistant à l'eau. De multiples raisons pour lesquelles on en trouve en nombre dans les gymnases et les dojos à fort trafic.

**Le tatami vinyle aspect paille de riz** : Il est particulièrement apprécié pour sa référence à la tradition japonaise. Il est généralement utilisé pour la pratique du judo, du taekwondo mais également pour le karaté, pour son adhérence et la bonne prise d'appuis à son contact.

**Le tatami coton** : Utilisé pour la pratique des arts martiaux comme le judo et l'aïkido. Également pour la gymnastique, l'aérobic, le yoga.



**Le tapis puzzle** : Il est composé d'EVA mousse ou d'XPE polyéthylène, deux matières connues pour leur légèreté, leur résistance et leur excellente absorption des chocs. Idéal pour les sports à forte intensité, les activités pieds poings. On le retrouve dans des dojos, des salles de sports ou même dans des salles d'éveil et de rééducation.

**Les tatamis enroulables ou tatamis pliables** : Idéal pour un espace multisport. Les rouleaux sont prévus pour s'assembler entre eux. Inconvénient, ils sont reliés par un système de bandes velcro pouvant être difficiles à nettoyer.



Existent aussi des tatamis renforcés, plus communément utilisés pour les activités pratiquées avec des équipements particuliers (chaussures de sécurité, ceinture...).

## Le motif

La capacité d'un tapis ou tatami à proposer une adhérence supplémentaire (pour éviter les glissades) est un aspect à bien considérer, c'est particulièrement important pour des disciplines telles que le karaté ou le taekwondo, où des mouvements rapides et des coups de pieds puissants sont effectués.

Le dessus antidérapant est appelé le motif. Différents dessins sont proposés :

- Le motif "paille de riz" : On l'a vu, il a le même aspect que les tiges de riz. Il offre une surface non abrasive, idéale pour les pratiques au sol.
- Le motif en T avec sa surface striée : il apporte une bonne adhérence sans être trop abrasif. Il reste assez lisse pour permettre le travail au sol.
- Le motif rhombique : particulièrement adapté aux sports qui nécessitent une bonne accroche au sol, comme le taekwondo.

## ▶ À SAVOIR

Les tapis et tatamis doivent d'autre part être solidement maintenus au sol. Cet aspect est fondamental pour garantir la stabilité et éviter les accidents.

Certains sont équipés d'un système antidérapant ou d'autocollants qui les empêchent de bouger. Mieux encore, un bon maintien de l'aire d'évolution peut être assuré en utilisant des lisses/cales en bois fixées au sol par chevilles (et les murs de la salle).

On peut aussi mettre en place différentes solutions de sous-couches pour servir de base à la surface de combat. À noter cependant, ces sous-couches jouissent de plans de maintenance indépendants. Tout comme d'ailleurs les dalles béton, ciment ou planchers durs sur lesquels sont installés les tatamis.

## Autres caractéristiques

**L'épaisseur :** Elle joue un rôle crucial dans la réduction des impacts sur les articulations et les muscles. Elle est généralement comprise entre 2 et 6 cm .

- De 1 à 1,5 cm : Essentiellement pour les activités comme le yoga, la méditation, les exercices de remise en forme légers.
- 2 cm : Un amorti suffisant pour les chutes tout en maintenant une surface stable pour des mouvements précis. À privilégier pour les arts martiaux.
- De 4 à 5 cm : La protection optimale pour des sports où les projections et chutes sont fréquentes, réduisant ainsi les risques de blessures graves (judo, MMA, kickboxing).

**Forme et dimensions :** D'ordinaire, les tatamis sont carrés (1 m x 1 m) ou rectangulaires (1 m x 2 m). Le choix dépendra majoritairement de la superficie de la salle de sport ou celle voulue pour l'aire d'évolution.

**La densité :** Elle est généralement comprise entre 110 kg/m<sup>3</sup> et 230 kg/m<sup>3</sup>. Pour accueillir des compétitions, la densité "olympique" est nécessaire tandis que la densité "junior" est idéale pour les cours à destination des enfants.

Pour conclure, tout en tenant compte de ces différentes caractéristiques, bien noter la différence de garantie pour ces produits.

## L'ENTRETIEN : L'HYGIENE AVANT TOUT

Une utilisation appropriée et un entretien régulier des tapis et tatamis leur confèrent une plus grande durée de vie mais surtout, cela contribue à maintenir un environnement d'entraînement hygiénique.

### Montage, démontage et déplacements

Faciles à manipuler, les tapis et tatamis peuvent être déplacés en toute sécurité ou même stockés. Mais bien avoir à l'esprit quelques règles simples :

#### Pour les tatamis :

- Eviter de les trainer ou de les tirer sur le sol,
- Les manipuler au moins à deux personnes, en les tenant bien droits afin de ne pas les plier,
- Éviter le contact avec des objets pointus ou durs qui pourraient endommager la surface. De même, ne jamais y déposer des mobiliers lourds,
- Empiler les tatamis face contre face et dessous contre dessous,
- Éviter de les entreposer trop longtemps dans un lieu trop humide ou trop sec (contre un radiateur par exemple).

## ▶ NOTRE CONSEIL

Pour faciliter le remontage et éviter les problèmes de calage, vous pouvez faire un plan de vos tapis et tatamis et les numéroter sur l'envers.



### **Pour les tapis puzzle :**

Sensibles à l'humidité ainsi qu'aux variations de températures, ces tapis ont tendance à se déformer. Il est donc important que la phase de stockage ne dure pas trop longtemps et qu'ils soient réinstallés dans les mêmes conditions et avec le même calepinage.

## **À SAVOIR**

Les environnements trop humides peuvent favoriser la formation de moisissures. Ceux trop secs peuvent entraîner des rétrécissements de matières, dessécher les fibres, les rendre cassantes ou provoquer des fissures.

Si besoin, utiliser soit un déshumidificateur soit un humidificateur pour maintenir un niveau d'humidité équilibré.

## **Nettoyage**

Le nettoyage des tapis et tatamis se résume en quelques gestes simples. Il doit toutefois être fait de manière régulière et réclame un peu de soin pour ne pas endommager les surfaces.

**Poussières et saletés :** Pour éliminer les poils, les cheveux, les peaux et la sueur qui s'accumulent pendant les entraînements, l'aspirateur est préférable au balayage qui met des poussières en suspension. Idéalement, il s'agira d'un aspirateur à faible puissance et éventuellement muni d'un filtre anti-acarien (pour ne pas disséminer les débris d'acariens, très allergisants).

Autrement, la plupart des tatamis (en matériaux synthétiques tels que PVC et vinyle) peuvent être nettoyés avec un balai à poils doux ou mieux, avec une vadrouille ou une morve légèrement humide.

Penser ensuite alors à toujours bien laisser sécher la surface à l'air libre et même à aérer la pièce pour exposer les tatamis à l'air frais afin d'éviter les mauvaises odeurs et l'accumulation d'humidité qui pourrait entraîner la détérioration du revêtement.

Cette opération de balayage peut même faire partie de l'entraînement et être effectuée par les élèves à la fin du dernier cours de la journée ou de la semaine. Cela se pratique dans certains dojos, constituant un acte symbolique de gratitude et de purification.



**Les taches :** Il est préférable d'agir rapidement. Passer la serpillière ou un chiffon humide bien essoré. De l'eau savonneuse suffit pour cela ou éventuellement un détergent\* délicat spécifique pour tatamis, en testant toujours sur une petite zone cachée avant application.

Les taches de sang, elles, s'éliminent facilement à l'eau froide tant que le sang est frais.

Ensuite, rincer à l'eau froide et sécher doucement. Si besoin, utiliser une brosse douce pour frotter.

À l'inverse, éviter les brosses dures ou des abrasifs qui pourraient rayer le revêtement. Surtout éviter la poudre à polir, le détergent à sec, le solvant, les produits à base de chlore ou encore les balayuses et cireuses autoportées qui peuvent nuire au revêtement.

### **Pour les revêtements plus fragiles**

(coton, etc) : Utiliser un balai à poils doux, un aspirateur ou un chiffon humide pour éliminer la poussière et la saleté de surface.

Pour éliminer ou atténuer les taches, éviter les excès d'eau qui pourraient endommager les matériels (risque de moisissure). Mettre de l'alcool à 30° maximum sur un chiffon puis frotter la tâche.



Bien sûr, pour éviter tout dommage, songer aussi à consulter les instructions du fabricant. “[...] utiliser, pour traiter les taches les plus tenaces du perchloréthylène (ou équivalent), un détachant ménager (faire un essai préalable) ou de l'eau oxygénée (pour le sang) en prenant soin de ménager le support en coton et un désinfectant type SURFANIOS sur tatamis en vinyle. Le produit que nous conseillons sur les notices d'entretien que nous délivrons à nos clients est l'ONDUCLEAN, produit agréé par la FFJDA”, témoigne Georges SANDOR de DECASPORT SAS.

## **À SAVOIR**

Ne pas confondre nettoyage et désinfection.

Le nettoyage consiste à enlever la poussière et les salissures, qui servent de support aux microbes et aux acariens. Il fait appel aux produits d'entretien courants et aux détergents.

La désinfection permet de tuer les microbes qui peuvent être dangereux pour la santé. En principe, on ne désinfecte qu'une surface préalablement nettoyée.

\* Détergent= produit qui nettoie en éliminant les impuretés. Action dégraissante également.

## La désinfection

Le nettoyage n'est pas suffisant pour assurer l'hygiène des tapis ou tatamis. C'est particulièrement vrai pour les gymnases et les dojos à fort trafic. Les germes et "champignons" sont apportés en permanence par la poussière et par les pieds. Il convient donc de les détruire par désinfection.

Les désinfectants et produits anti-fongique (= actif sur les champignons), pour être efficaces, nécessitent en général un temps d'action indiqué sur l'emballage du produit, avant rinçage.

Après la désinfection, encore une fois, quel que soit le type de tapis ou tatami, il est important de s'assurer qu'ils soient complètement secs avant de les réutiliser, pour éviter l'apparition de moisissures ou d'autres micro-organismes.

À noter encore qu'il existe de nouveaux systèmes de décontamination comme les rouleaux Ultraviolets-C à passer sur les tatamis. Le rouleau contient dans sa largeur un tube UV-C. Le déplacement au pas par un opérateur permet aux rayons invisibles du luminaire de briser l'ADN ou l'ARN des pathogènes qui, ainsi, ne se reproduisent plus.

### ▶ À SAVOIR

Si le contrôle des équipements de sports de combat ne relève pas d'une réglementation spécifique, les responsables de salles et aires de pratique sont tenus de maintenir une hygiène impeccable, notamment en nettoyant les éventuelles souillures apparues au cours des affrontements, comme les taches de sang. Car toute entité qui propose des prestations de services et met à disposition, de manière gracieuse ou payante, des installations sportives doit s'assurer que celles-ci présentent "*[...] dans des conditions normales [...], la sécurité à laquelle on peut légitimement s'attendre et ne pas porter atteinte à la santé des personnes*" (Article L 421-3 du Code de la Consommation).

Sachant encore que cette disposition générique peut être complétée par d'autres recommandations ou protocoles auxquels il sera impératif de se référer, tels que définis par l'encadrement sportif (fédération, etc), l'administration sanitaire et sociale des départements ou l'Education nationale, par exemple.

Qui fait quoi ?

- Le fabricant : Fournit une "notice d'emploi", comportant entre autres, des informations sur l'entretien et la maintenance.
- L'enseignant ou intervenant : Dans le cadre de sa responsabilité pédagogique, il doit être attentif à l'état des matériels utilisés et doit signaler toute défectuosité au propriétaire ou gestionnaire exploitant.
- Le propriétaire ou gestionnaire exploitant : Il lui est vivement recommandé, en lien avec son personnel, de planifier des vérifications et d'établir un "plan d'entretien ou de maintenance". Si la périodicité de ces actions est laissée à son appréciation, la matérialité de ce plan peut être assurée à travers des documents personnels, des applications ou éventuellement des rapports d'entreprises spécialisées.

## Usure et réparations

Avant même d'avoir à remplacer des tapis et tatamis, des interventions peuvent permettre de réparer les matériels endommagés. Ainsi, si des déchirures ou des fissures sont décelées, des kits de réparations, généralement proposés par les fabricants ou distributeurs peuvent être utilisés. Ils se composent généralement d'une notice d'instruction, de patches de réparation et de colle.

### ► NOTRE CONSEIL

Dans les gymnases et les dojos à fort trafic, il peut être utile de faire pivoter périodiquement les tatamis pour garantir une usure plus uniforme de toutes les surfaces.



Autrement, lorsqu'une aire de pratique ne sera pas utilisée durant une période jugée importante, une bâche de recouvrement peut être utilisée pour protéger les revêtements et leur surface.



# TABLEAU RÉCAPITULATIF DES OPÉRATIONS D'ENTRETIEN

**Avertissement :** Des opérations d'entretien doivent être conduites de façon régulière mais la périodicité de ces opérations est cependant laissée à l'appréciation des propriétaires, gestionnaires ou exploitants. Des problèmes d'isolation, de condensation, d'humidité, de ventilation pouvant favoriser la propagation des bactéries, le programme de nettoyage doit par conséquent être adapté aux spécificités de chaque bâtiment.

Périodicité	Opérations	Consignes (vérifier les instructions du fabricant pour éviter tout dommage)
<b>Nettoyage courant</b> (pour éliminer la poussière et la saleté de surface)  Toutes les 1 à 4 semaines	<u>Pour la plupart des tapis et tatamis</u> (surface synthétique PVC et vinyle)  Utilisation d'un aspirateur à faible puissance (avec un embout adapté pour les surfaces délicates) ou Balayage avec un balai à poils doux ou Nettoyage à l'aide d'une serpillère, vadrouille ou morve légèrement humide	Pour les taches les plus tenaces, utiliser un chiffon humide bien essoré et de l'eau savonneuse. Ou bien une serpillère et du produit nettoyant et dégraissant ordinaire (détergent), puis rincer à l'eau froide et faire sécher
	<u>Pour les revêtements fragiles</u> (coton, etc)  Nettoyage avec un balai à poils doux, un aspirateur ou un chiffon humide	Pour les revêtements fragiles, utiliser de l'alcool à 30° maximum sur un chiffon puis frotter la tache.
	<u>Séchage de la surface avant réutilisation</u>  Pour éviter la stagnation de l'eau, sécher ou laisser sécher (à l'air libre ou en ventilant la pièce)	Le séchage évite les mauvaises odeurs et l'humidité qui pourrait entraîner la détérioration du revêtement ou favoriser la propagation de micro-organismes
<b>Nettoyage approfondi</b> (désinfection : pour assurer l'hygiène en éliminant germes et autres "champignons" apportés par la poussière et par les pieds)  Tous les 1 à 3 mois	Nettoyage à l'aide d'un flacon pulvérisateur et chiffon doux pour de petites surfaces ou À l'aide d'une serpillère, etc. ou en utilisant des systèmes modernes de décontamination (rouleaux ultraviolets-C)  <u>Séchage de la surface avant réutilisation</u> Sécher ou laisser sécher (à l'air libre ou en ventilant la pièce)	Utiliser des produits anti-fongiques, bactéricides et/ou virucides
<b>Démontage</b> (pour dépoussiérage et nettoyage complet)  1 ou 2 fois par an	Démonter les tapis/tatamis pour les aérer et parfaire le nettoyage	Les manipuler à deux personnes au moins, en les tenant bien droits afin de ne pas les plier
	Nettoyer l'aire d'évolution où ils reposaient pour éliminer toutes les autres poussières ou saletés accumulées	Les exposer à l'extérieur (mais à l'ombre) ou dans un lieu ni trop humide ni trop sec (contre un radiateur par exemple)
<b>Remplacement</b>  Tous les 10 à 20 ans	Selon la qualité des matériaux, l'intensité d'utilisation et l'entretien qui aura été effectué	Une vérification périodique permet d'identifier précocement tout signe d'usure ou de dommage du matériel (déchirures, fissures...) permettant des interventions ciblées qui peuvent prolonger sa durée de vie (à l'aide de patchs, kits de réparation)

## Pour aller plus loin

- Pour plus d'informations et un accompagnement personnalisé, vous pouvez prendre contact avec les entreprises ayant obtenu la qualification "510 - Equipements de Gymnastique, Sports Acrobatiques et Danse", "520 - Arts Martiaux", et/ou "522 - Boxe" en consultant : <https://www.qualisport.fr/annuaire/>
- Voir les normes "Tapis de sport" NF EN 12503-1 à NF EN 12503-7
- Voir aussi la norme NF P 90-209 "Salles sportives, Salles d'arts martiaux - Conception, aménagement et utilisation"
- Autrement, les Règlements Sanitaires Départementaux (RSD), arrêtés pris par les préfets et propres à chaque département. Les systèmes d'aération ou de ventilation des bâtiments doivent, par exemple, être conformes aux RSD.

### Contributions / Remerciements

Fiche réalisée par l'Association QUALISPORT avec les contributions des entreprises qualifiées : KASSIOPE, GYMNOVA et avec l'appui de Georges SANDOR de DECASPORT SAS et Arnaud ROMIEN de RINKAGE-SAEMING SPORTS SARL.

Rédacteurs : Gaël BONNAIRE

Publication : mars 2025



Depuis 1976, QUALISPORT est un acteur global de la qualité des matériels et équipements sportifs et de loisirs.

En toute indépendance et sur la base des cahiers des charges qu'il définit avec les meilleurs experts des professions, QUALISPORT attribue au terme d'une instruction exigeante et transparente ses qualifications aux entreprises qui remplissent les conditions d'attribution.

Pour les maîtres d'ouvrages cela facilite leur démarche de sélection d'entreprises compétentes lors d'attribution de marchés publics ou privés.

En acceptant de se soumettre à une évaluation rigoureuse, les entreprises qualifiées attestent quant à elles de leur volonté de contribuer à la qualité et aux performances des produits et services qu'elles proposent.