



PLAN DE RELANCE

SECTEUR RÉCRÉATIF – AUTOMNE 2020

- Informations et procédures générales
- Notes importantes
- Retour à la pratique intérieure – récréatif

Le contenu du présent document devra être appliqué judicieusement puisque sur celui-ci repose l'attestation qui nous permet de tenir nos activités. La collaboration de tous est fondamentale !

Se protéger pour protéger les autres !

** Sujet à modifications selon l'évolution des normes à respecter et la date de retour autorisé. Le document sera mis à jour de façon régulière afin de s'assurer de respecter les recommandations de l'INSPQ, CISSS de la Montérégie-Centre et de la CNESST. **

Version – 17 septembre 2020

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Définition : La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée) en décembre 2019. La COVID-19 est maintenant pandémique et touche de nombreux pays dans le monde.

Transmission : Les coronavirus infectent habituellement le nez, la gorge et les poumons. Ils se propagent le plus souvent par les gouttelettes d'une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque cette personne tousse ou éternue, par exemple. Ils peuvent aussi se propager par des mains infectées. Ainsi, se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée est une manière de développer la COVID-19.

Les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets et le risque de transmission du virus par les surfaces et les objets, tels que des vêtements, bien que possible, est considéré comme mineur par rapport au risque de transmission par contact direct ou par des gouttelettes.

Dans un contexte de pandémie il est primordial d'appliquer des mesures de prévention renforcées afin de lutter efficacement contre la propagation du virus.

La prévention générale:

- 1) **S'assurer que les personnes symptomatiques ou à risques ne puisse accéder aux installations sportives. Toute personne dans une situation suivante n'aura pas accès :**
 - Présentant un des symptômes : toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat ;
 - Revenant d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de 2 semaines ;
 - Étant en contact avec une personne atteinte de la COVID-19;

- 2) **Appliquer les mesures de distanciation physique**
 - Dans la mesure du possible respecter une distance minimale de 2 mètres entre les adultes et jeunes de plus de 16 ans, de l'arrivée à la sortie. Les jeunes de 16 ans et moins pourront, cependant, se maintenir à un mètre de distance.
 - Lorsque la distanciation physique n'est pas possible des adaptations doivent être mises en place afin de limiter le risque de transmission.
 - Utiliser les moyens technologiques pour les rencontres
 - Placer des barrières physiques entre les stations de travail
 - Organiser les séances d'entraînement
 - Petits groupes de travail en respectant la distanciation
 - Maintenir les mêmes équipes de travail
 - Modification aux horaires pour maintenir un minimum de participants dans la salle
 - Ne pas partager les objets (craie, bouteilles d'eau, etc.)
 - Etc.

3) Lavage des mains

- Se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique à 60% pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission.
 - Avant de se toucher le visage
 - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
 - À l'arrivée dans le gymnase et à la sortie
 - Avant et après avoir mangé
 - Etc.

4) Les mesures d'hygiène respiratoire

L'usage du masque n'est pas recommandé pour les personnes asymptomatiques lorsque les mesures de distanciation sont respectées. Il n'est pas encouragé pour les athlètes en période d'entraînement.

- Se couvrir la bouche et le nez lors de toux et d'éternuements.
- Utiliser un mouchoir ou votre bras pour éviter la propagation de gouttelettes.
- Se laver les mains ou les désinfecter avec un produit antiseptique

En cas d'accident, l'entraîneur devra utiliser le masque ou du matériel de protection disponible en situation de non-respect de la distanciation sociale.

Trousse et matériel de désinfection disponibles pour le personnel

- Masques
- Gants réutilisables identifiés et jetables
- Couvre-chaussures
- Blouson d'hôpital et lunette de protection
- Gel antiseptique
- Produits nettoyants / désinfectants et chiffons / Lingettes désinfectantes

Protection :

Pour l'instant comme aucun vaccin n'est disponible, la meilleure protection est la distanciation, les mesures d'hygiène et d'éviter de se toucher le visage sans nécessité. Suivre les mesures recommandées par le ministère de la santé et la CNESST.

PROTCOLE EN CAS DE COVID (à l'intérieur)

Si jamais un athlète présente des symptômes, voici un résumé de ce qui sera appliqué.

- Isoler l'athlète des autres immédiatement en l'accompagnant dans une pièce fermée.
- L'entraîneur devra mettre son équipement de protection et téléphoner aux parents concernés.
- Superviser le participant qui est dans la salle fenêtrée.
- Suite à son départ, désinfecter sur le champ le matériel qui a été utilisé par ce participant.
- Se départir du matériel de protection et se laver les mains.
- Envoyer la lettre aux parents et fermeture du Club pendant 3 jours.
- Désinfection complète des installations.
- Contacter la santé publique.
- Envoyer le formulaire de déclaration à Gymnastique Québec.

L'assistance, les fosses acrobatiques et matériel éducatif

Pour le moment, aucune assistance manuelle n'est permise. Tout le processus d'apprentissage reposera sur des éducatifs et une progression sécuritaire de l'enseignement.

Les fosses acrobatiques seront condamnées et recouvertes de matelas, en utilisation du côté vinyle pour un meilleur nettoyage.

Nous avons procédé à l'achat de matériel, en nombre suffisant, pour que lorsque possible les athlètes puissent conserver le même matériel pour les rotations aux engins.

La magnésie (7 ans +)

L'utilisation de magnésie permet une couche entre la peau et l'agrès mais il n'est pas scientifiquement prouvé que cette substance modifie la possibilité de transmission du coronavirus. De plus les gants gymniques sont une protection additionnelle couvrant une partie des mains pour le travail sur les barres.

Contrairement au secteur compétitif, la magnésie demeurera fournie aux athlètes du secteur récréatif lorsque nécessaire.

Si requis, selon l'achalandage et l'utilisation, les athlètes pourraient être appelées à se désinfecter ou laver les mains avant ou après la période de barres asymétriques.

Nettoyage du plateau et des installations

À la fermeture quotidienne, une opération de désinfection sera effectuée par le personnel ainsi que par l'équipe de notre contractant d'entretien. Il est important que les athlètes et entraîneurs portent une attention particulière à ne pas laisser trainer d'objets personnels.

Périodiquement, tout le monde participera à replacer le matériel utilisé et lorsque possible désinfecter les surfaces non poreuses selon les indications propre à chaque surface. Régulièrement, après l'utilisation, un entretien des tapis et agrès en respectant les mesures d'hygiène de base sera effectué.

Selon l'achalandage, du personnel supplémentaire est assigné afin de s'assurer que l'ensemble des mesures d'hygiène et recommandations soient suivies, assister les participants dans les vestiaires et apporter tout ajustement jugé utile pour fin d'amélioration.

Fréquence de nettoyage / désinfection / tâches importantes

Outre les appareils et les installations gymniques, les endroits suivants seront nettoyés et désinfectés périodiquement :

Rampes, comptoirs, claviers, système de son, micro-ondes, lavabos, robinets, téléphones, poignées de portes, interrupteurs, etc. : maximum aux 120 minutes

Salles de bain : quatre fois par jour

Salle d'isolement : une fois par jour

Bureau des entraîneurs et espaces communs : deux fois par jour

Vérification des items manquants ou du remplissage des stations de désinfection : une fois par jour

Des feuilles de vérification de procédures seront affichées pour autographier par les responsables de la tâche spécifique.

Procédures pour les entraîneurs

Dès l'arrivée, si l'entraîneur ou un membre du personnel présente des symptômes, il devra quitter obligatoirement. Une désinfection des lieux visités doit être effectuée. Chaque membre du personnel signe une attestation d'absence de symptômes.

Le port du masque est obligatoire dans toutes les aires communes.

Aux endroits identifiés, se désinfecter les mains. Dans la mesure du possible, une paire de souliers ou sandales doivent demeurer à l'utilisation exclusive au travail.

Désinfecter les tables mis à la disposition des entraîneurs avant et après chaque session d'entraînement ainsi que le téléphone ou tablettes sur l'aire de travail. Des produits désinfectants seront disponibles à cet effet. Libérer l'espace une fois votre séance terminée, ne rien laisser sur les tables/bureau.

Chacun des entraîneurs aura un bac dans lequel les effets suivants seront à sa disposition :

Un masque, des gants, du gel hydroalcoolique, un vaporisateur avec de la solution désinfectante, lingettes désinfectantes et chiffons.

Fréquence de nettoyage et désinfection aux agrès					
	Après chaque passage	Au changement d'athlètes	Au changement de groupe	À la fin d'un entraînement	À la fin de la journée
Table de saut			X		
Barres (mains courantes)	N/A (désinfection des mains des athlètes)				
poutre			X		
tremplins			X		
Sol moquette			X	X	X
Barre fixe (métal)	N/A (désinfection des mains des athlètes)				
Barres parallèles	N/A (désinfection des mains des athlètes)				
Tapis de réception en vinyle			X	X	
Matériel personnel	N/A (désinfection des mains des athlètes)				
Fosses tissus	X	X	X		
Fosse recouverte par tapis en vinyle		X	X		

Selon les surfaces : Produit désinfectant en vaporisateur à pression (ex : Lysol), lingette ou linge avec solution désinfectante

DU CÔTÉ ADMINISTRATIF ET QUELQUES NOTES IMPORTANTES...

Nous avons concocté plusieurs scénarios, évidemment faisant face à tous les impondérables et la situation en constante évolution.

À ce qui est présenté dans ce document, selon les besoins et les développements, nous avons aussi quelques points qui pourront être ajoutés, quelques réflexions toujours en cours et sommes bien flexibles à nous ajuster aux différents changements qui nous attendent. Voici quelques points à savoir ou sujets avec lesquels nous jonglons toujours :

- Aucun parent, ni accompagnateur ne sera admis à l'intérieur.
- L'utilisation du stationnement à l'arrière est priorisée.
- Le Club Équilibrix a également la responsabilité de ne susciter aucun rassemblement. Il est donc demandé que l'enfant soit déposé et que le parent quitte immédiatement le stationnement. En cas d'attente obligatoire, l'occupant doit demeurer dans la voiture.
- Du côté administratif, nous utilisons déjà la plateforme Qidigo et la grande majorité des transactions sont réglées ailleurs qu'au Club. Pour toute communication avec l'administration ou les entraîneurs, il faudra procéder par courriel ou par appels téléphoniques au 450-635-3313. Les rencontres ou les échanges se tiendront seulement sur rendez-vous et pour des raisons jugées nécessaires.
- La signalisation pour la distanciation sociale et les règles à respecter seront bien présentes, tel que recommandé. Nous utiliserons également des cônes, des séparateurs de foule, du ruban pour délimiter des corridors de circulation ou d'attente aux endroits requis.
- Initialement, des stations distributrices d'antiseptique sont disponibles à plusieurs endroits pour les athlètes et les entraîneurs ainsi que l'ajout de quelques lavabos supplémentaires pour le lavage des mains. Cependant, nous demeurons à l'affût si le temps de l'opération est trop long et que cela nuit à notre cadence, et nous en ajouterons davantage.
- Aucune participante ne sera acceptée sans présentation du document original et complété « Reconnaissance de risque », spécifique à la COVID-19.

AU QUOTIDIEN...

À prévoir pour les athlètes

Les athlètes doivent prévoir **dans un sac** contenant leurs effets personnels, **bien identifiés**, les produits additionnels suivants :

- Solution désinfectante sans rinçage pour les mains (format individuel)
- Masque (artisanaux ou de procédure)
- Gants pour barres asymétriques (si l'athlète en utilise, 7 ans +)
- Poignets (si l'athlète en utilise, 7 ans +)
- Gourde d'eau

Idéalement, l'athlète devrait penser aller aux toilettes avant d'arriver au gymnase et réduire l'achalandage des vestiaires. De plus, si possible, il serait recommandé que le parent prenne la température avant de se rendre au Club.

L'arrivée au club (déplacement)

- Arrivée 10 minutes avant le cours
- Aucun retard ne sera toléré, jusqu'à nouvel ordre.
- Aucun parent ne sera admis dans les installations
- Les parents doivent quitter dès que l'athlète a été prise en charge par l'entraîneur.
- Sans les documents demandés (reconnaissance de risque à la première présence), l'enfant ne sera pas admis.
- À la fin de la pratique, les parents doivent arriver 5 minutes avant la fin du cours et se tenir près de l'entrée pour récupérer leur enfant.

Les gymnastes doivent arriver déjà avec leur tenue d'entraînement sous leurs vêtements. Aucun accès au vestiaire ne sera permis, sauf pour l'utilisation de la zone des salles de bain.

L'entraîneur ou le personnel à l'accueil pourra questionner sur l'état de santé.

Respecter la **distanciation sociale applicable** en tout temps et se rendre à l'air d'attente assigné par groupe / secteur.

Les participants doivent se laver les mains ou se désinfecter avant d'entrée en entraînement.

Suivre les indications selon les directions de déplacement lorsqu'indiquées.

L'arrivée dans le gymnase

Athlètes

Déposer vos effets personnels dans votre sac, en respectant la distanciation et l'alternance l'un après l'autre.

Porter une tenue d'entraînement propre et adéquate, cheveux bien attachés. Les athlètes peuvent s'entraîner pieds nus.

À la fin de l'entraînement tout objet personnel devra être remis dans le sac de l'athlète, retourné à la maison.

Pour le moment, vu les circonstances, il nous est impossible de tolérer des enfants qui présenteraient des problèmes de comportement ou manque de discipline, refus de participer ou en larmes.

Pendant l'entraînement

Aucun partage de matériel ne sera autorisé.

A certains moments de la séance, les participants invités à se désinfecter les mains.

Un circuit sera mis en place et les participants devront suivre la route pré-déterminée. Après chacune des stations, les participants se déplacent sous la supervision de l'entraîneur. Lorsque la station du circuit se libère, une désinfection est effectuée.

Lorsqu'il y a présence de salive, de sueur ou de sang sur l'agrès, il est nécessaire de désinfecter immédiatement suivant la performance de l'athlète à l'aide de produits désinfectants.

Pour les réceptions, les tapis de vinyle doivent être privilégiés et désinfectés à la fin de l'entraînement de l'athlète à cet agrès. Le temps de survie peut être de plus de 24 hres sur ce genre de surface, d'où l'importance de désinfecter une fois que l'athlète quitte l'agrès). Des lingettes avec produits désinfectants seront disponibles.

Sortie du gymnase

Sous le même principe que les déplacements pendant l'entraînement, en file, les athlètes vont se rendre à récupérer leurs effets personnels. L'entraîneur veilleront à faire sortir les participants, en respectant la distanciation sociale et la désinfection de leurs mains, et en s'assurant que la personne qui vient les récupérer est à l'extérieur pour en prendre la responsabilité.