



## SKI DE FOND QUÉBEC

FÉDÉRATION SPORTIVE ET ORGANISME NATIONAL DE LOISIR



### RETOUR AU JEU, AUX ENTRAÎNEMENTS ET AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIR

#### Mise en garde et en contexte

Recommandations concernant la COVID-19

Pour répondre aux nombreuses demandes de renseignement des clubs et organismes, Ski de fond Québec met à votre disposition sur son site internet les liens vers des documents de référence reçus directement du Gouvernement du Québec et de ses partenaires. Les gouvernements du Québec et du Canada font tout en leur pouvoir pour communiquer des consignes simples et expliquées pour contrer la pandémie déclarée de la COVID-19, en se basant sur l'opinion d'experts.

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19, vous pouvez composer sans frais l'un de ces numéros : 418 644-4545, 514 644-4545, 450 644-4545, 819 644-4545, 1 877 644-4545 ou pour les personnes malentendantes (ATS) 1 800 361-9596

Si vous avez de tels symptômes :

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous;
- Si votre condition le permet, composez le 1 877 644-4545 pour être dirigé vers la bonne ressource;
- Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

Si vous ne présentez pas de tels symptômes et que vous avez un problème de santé, vous pouvez consulter un professionnel de la santé malgré la pandémie. Il est d'autant plus important de poursuivre vos suivis médicaux lorsque vous avez une maladie chronique, une maladie cardiaque, un cancer ou toute autre maladie ou condition nécessitant des suivis de santé assidus. Pour plus d'information, consultez la page Besoin de consulter en contexte de pandémie (COVID-19).

Cette communication vise à fournir les éléments de base pour une reprise sécuritaire des activités de sport, de loisir et de plein air. En cas de doute, veuillez nous contacter par courriel à [info@skidefondquebec.ca](mailto:info@skidefondquebec.ca)





## UN RETOUR AU JEU ET AUX ACTIVITÉS CONSCIENT ET CONSCIENCIEUX

Ski de fond Québec collabore avec le ministère de la Santé du Québec, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, les autres fédérations sportives et les autres organismes nationaux de loisir afin de gérer au mieux un retour sécuritaire au jeu et aux activités pour la population en général, pour nos athlètes et pour le personnel d'encadrement.

Notre objectif est de fournir des conseils aux pratiquants, aux athlètes, aux entraîneurs et aux clubs pour assurer la sécurité de tous, tout en limitant les interactions entre les différents groupes de notre communauté de fondeurs. Le ski de fond, ça se pratique toute l'année. Avec l'arrivée du beau temps, le ski de fond d'été – le ski à roulettes – est déjà commencé et c'est à chacun de s'engager individuellement à reprendre la pratique et l'entraînement dans un état d'esprit alerte et sécuritaire, tout en prenant plaisir à son activité favorite.

---

*Par ces dispositions, le retour au jeu et aux activités nous permettra de continuer d'aller de l'avant, de profiter des bienfaits de l'activité physique et de pérenniser le réseau des sports, du loisir et du plein air.*

---

Un outil d'évaluation des risques pour le sport a été développé par nos partenaires de la Santé, de l'Institut canadien du sport et du Comité olympique canadien. Il comprend tous les facteurs de la liste de contrôle générale de l'OMS pour l'évaluation et l'atténuation des risques pour les rassemblements de masse ainsi que des facteurs supplémentaires liés aux événements sportifs et à la formation, pour permettre aux organisateurs de déterminer un niveau de risque global. Cet outil a été adapté spécifiquement pour le retour à la planification de l'entraînement dans le contexte canadien. Vous trouverez ci-après les principes de base pour mitiger les risques de contracter et de disséminer le virus. Veuillez noter que l'évaluation et la diminution des risques n'est pas une autorisation d'une activité. Veuillez ainsi suivre attentivement les consignes du gouvernement du Québec. Deux liens donnent une information à jour selon les circonstances :

Information générale : <https://www.quebec.ca/relance/>

Information relative au sport, au loisir et au plein air :

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/>



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les pratiquants, athlètes, entraîneurs et clubs doivent respecter les exigences et les restrictions de la Santé publique dans leur domaine particulier. Tous les clubs sont invités à revoir leur plan d'action d'urgence à la lumière des restrictions sur la Covid-19.

Par ailleurs, deux guides ont été produits par la CNESST pour nous guider dans la reprise des activités en toute sécurité.

Des directives de santé publique concernant la reprise progressive des activités de sport et de loisir ont également été mises en place.

Les informations suivantes fournissent des conseils généraux et spécifiques et seront mises à jour selon le contexte évolutif de la pandémie.

### Reprise des activités sportives, de loisir et de plein air en contexte de COVID-19

La pratique individuelle ou à deux sans contact et à des fins récréatives de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur sont permises depuis le 20 mai 2020. Cette première phase de la relance s'applique partout au Québec.

Les activités sportives récréatives individuelles ou à deux, sans contact physique, en pratique libre, dans les lieux de pratique extérieurs, sans accès ou accès minimal au bloc sanitaire, sont permises ([voir la liste complète](#)).

Toutes ces activités peuvent être pratiquées par des participants ayant une limitation physique.

Il est très important de rappeler que **les activités en pratique libre ne font pas partie de la couverture d'assurance** dont vous bénéficiez en tant que membre de Ski de fond Québec. Elles sont donc à vos risques. Quand les activités structurées seront permises, vous bénéficierez, comme toujours, de la couverture d'assurance comprise avec votre adhésion.

### Reprise des autres activités

D'autres phases de reprise des activités seront annoncées selon ces critères d'évaluation :

- La distanciation physique durant l'activité
- Le lieu de pratique
- L'équipement requis
- Le contexte de pratique (pratique libre versus entraînement supervisé ou compétition)
- Les déplacements



## Rassemblements dans le contexte de la COVID-19

Depuis le 22 mai, il est possible de se rassembler à l'extérieur à condition de respecter différentes mesures :

- Les rassemblements doivent se limiter à un maximum de 10 personnes;
- Respecter une distance minimale de 2 mètres entre les groupes;
- Le port du masque ou du couvre-visage est fortement recommandé.

Les rassemblements intérieurs demeurent interdits, à l'exception de rassemblements :

- requis dans un milieu de travail qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les employés maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un lieu public visant à obtenir un service ou un bien (commerces, services gouvernementaux, etc.) qui n'est pas visé par une suspension du gouvernement du Québec, à condition que les clients maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- dans un moyen de transport, à condition que les usagers maintiennent, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres entre eux;
- réunissant des occupants dans une résidence privée ou dans ce qui en tient lieu, et toute autre personne leur offrant un service ou dont le soutien est requis. Les personnes offrant un service ou apportant un soutien doivent maintenir, dans la mesure du possible, une distance minimale de deux mètres avec les occupants.

## EXIGENCES POUR PARTICIPER À UN ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

Quand le gouvernement du Québec autorisera la participation aux entraînements de groupes – ce qui n'est pas le cas aujourd'hui – les athlètes, entraîneurs et clubs doivent s'assurer de vérifier et de contrôler les points suivants :

- Aucun signe ou symptôme de COVID-19 au cours des 14 derniers jours.
  - Si la personne a eu un cas d'infection documentée par COVID-19, une confirmation indiquant qu'elle n'est plus positive pour COVID-19 et qu'elle est autorisée à participer à la formation est requise d'un professionnel de la santé.
- Aucun contact rapproché et soutenu avec une personne malade dans les 14 jours suivant le début de la formation en groupe.
- Respecter les consignes d'isolement lorsqu'elles s'appliquent.



- Les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui ont reçu un résultat positif doivent respecter les consignes d'isolement. Elles ne doivent pas participer à des activités de sport et de loisir à l'intérieur ou à l'extérieur dans un lieu public.
- Les personnes qui sont considérées comme des contacts étroits d'un cas de COVID-19 doivent respecter les consignes d'isolement qui s'appliquent. Elles ne doivent pas participer à des activités de sport et de loisir à l'intérieur ou à l'extérieur dans un lieu public.

### CONDITIONS GÉNÉRALES POUR LES ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS

Tous les entraînements devraient avoir lieu à l'extérieur dans des environnements avec suffisamment d'espace pour respecter la distanciation physique minimale.

- Pas de contact physique, y compris les tope-là, poignée de main, tapes sur l'épaule, etc.
- Promouvoir la pratique de l'étiquette respiratoire :
  - Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains;
  - Utiliser des mouchoirs à usage unique;
  - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle;
  - Utiliser des poubelles sans contact.
- Faire la promotion des mesures d'hygiène des mains en rendant disponible le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydroalcooliques, poubelles sans contact, papiers ou serviettes jetables, etc.).
- Assurez-vous de vous laver les mains souvent et après chaque activité.
- Éviter de se toucher la bouche, le nez et les yeux avec les mains.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Dans la mesure du possible, évitez les zones fortement touchées par la pandémie.

#### Zone d'entraînement extérieure

Il appartient aux propriétaires de sites et d'installations de sport, de loisir et de plein de les rendre disponibles à leur gré, en respectant les directives de la Santé publique. La zone d'entraînement est le voisinage immédiat autour de la zone où les athlètes interagissent avec les entraîneurs. Des exemples seraient un stade de ski, un parking, une section de rue, une piste de course ou une section de piste de course utilisée pour les intervalles.



- La taille maximale d'un groupe dans une zone d'entraînement extérieure est de 10 athlètes + 2 entraîneurs. Les athlètes de la zone d'entraînement doivent suivre les directives en matière de distanciation physique et envisager d'augmenter l'espacement à mesure que la vitesse et que les intensités augmentent.
  - Ne pas respecter la distanciation physique met tout le monde en danger.
- D'autres athlètes à l'extérieur de la zone d'entraînement doivent également suivre les directives de distanciation physique et ne pas former de groupes de plus de 10 personnes.

## Hygiène

- Apportez un désinfectant pour les mains, avant et après l'entraînement.
- Lavez-vous les mains lorsque vous quittez votre maison, utilisez un désinfectant pour les mains en arrivant à l'entraînement et à nouveau en partant, prenez une douche immédiatement en rentrant à la maison.
- Ne crachez pas.
- Éternuez ou tousez dans votre coude.
- Utilisez un mouchoir pour vous moucher et jetez le mouchoir immédiatement et lavez-vous les mains ou utilisez des désinfectants pour les mains par la suite.
- Limitez le contact avec les autres jusqu'à ce que vous ayez pris une douche.
- Lavez vos vêtements dès votre retour à la maison.

## Équipement

Étant donné qu'il est difficile d'éviter de porter les mains au visage, en particulier dans le contexte d'activités sportives, il est recommandé que les objets ou les équipements partagés soient désinfectés entre chaque utilisateur.

Chaque utilisateur devrait également utiliser son propre équipement dans la mesure du possible (ex. : utiliser ses propres bâtons, skis à roulettes, ballons d'entraînement, etc.)

L'utilisation de modules de jeux communautaires n'est pas recommandée puisqu'il est difficile d'assurer la désinfection des surfaces et le lavage des mains de façon assez fréquente.

En bref :

- Soyez complétement autonome au point de vue des approvisionnements et de l'équipement.
- Ne partagez pas l'équipement (p. ex. bâtons, bottes, skis à roulettes, casques, gants, etc.)





- Ne partagez pas de bouteilles d'eau, de nourriture, de serviettes ou d'autres objets personnels

### Transport

- Voyagez vers et depuis le lieu de pratique avec des personnes de votre résidence – ne faites pas de covoiturage.
- L'utilisation d'un masque est recommandée pour l'arrivée et le départ.
- Garez votre véhicule à au moins une distance de voiture de côté de l'autre véhicule pour permettre une distanciation physique.
- Arrivez prêt à partir et ne vous mêlez pas au groupe.
- Ne vous mêlez pas en groupe après l'entraînement
- Retournez immédiatement directement chez-vous après la formation

## CONDITIONS GÉNÉRALES POUR LES ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS

### Entraîneurs

Les lieux d'entraînement doivent être choisis en fonction du type d'entraînement prévu et avoir suffisamment d'espace pour permettre une distanciation physique acceptable

- Parcs municipaux, grands stationnements, sentiers larges en forêt, etc.
- Planifier un site A et un site B en cas de surpeuplement au site A.
- Faire preuve de bon jugement pour déterminer si la relocalisation du site est nécessaire.
- Planifiez à l'avance et consultez d'autres clubs locaux pour éviter d'utiliser le même emplacement en même temps.

### Entraînement général

- Structurer les activités d'entraînement afin que les athlètes puissent se distancer physiquement.
- Étaler les heures d'arrivée et de départ des athlètes pour limiter les mélanges.
- Préparer les séances d'entraînement à l'avance en gardant à l'esprit les capacités individuelles des athlètes afin d'atténuer la congestion et les dépassements.
- Communiquer les directives et instructions d'entraînement au moins 3 heures avant l'arrivée au site.
- Les directives sur place doivent être brèves et permettre aux participants d'être séparés de plus de 2 mètres pour les entendre et les appliquer.





## Essais chronométrés, contre-la-montre et compétitions

- Départs individuels seulement avec les athlètes déterminés dans les rangs pour éviter les situations de dépassement.
- Auto-chronométrage par l'athlète ou l'entraîneur uniquement (avec chronomètre)
- Pas de dossards.

## Athlètes

### Entraînement général

- Augmenter la distance minimale de 2 mètres avec les autres engagés dans les activités d'entraînement à plus grande vitesse, p. ex. ski à roulettes, course à pied, vélo, etc.
- Passez en revue les directives et instructions fournies par l'entraîneur avant d'arriver au site d'entraînement.
- Arrivez prêt à partir avec tout votre équipement personnel nécessaire pour votre entraînement.
- Arrivez prêt à partir avec tout votre ravitaillement et prévoir plus de contenants d'eau individuels que nécessaire.

### Contre-la-montre et autres compétitions

- Auto-chronométrage lors qu'indiqué par l'entraîneur
- Maintenir un minimum de 2 mètres entre les autres si le dépassement est nécessaire.

