

# Résumé des consignes sanitaires pour le sport et le loisir

Nous invitons la population à adapter leur pratique d'activités physiques, de loisirs et de sport en fonction de leur zone.

| PALIER D'ALERTE REGIONAL   | PALIER 2  | PALIER 3   | PALIER 4  | PALIER 4 Mesures spéciales   |
|--|---|--|---|--|
| <b>Couvre-feu</b>  | Aucun   | Entre 21 h 30 et 5 h du matin, il est interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans le cas d'exceptions.   | Entre 21 h 30 et 5 h du matin, il est interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans le cas d'exceptions. À compter du 11 avril, le couvre-feu sera en vigueur de 20 h à 5 h dans les régions de Montréal (île de Montréal) et Laval (Ville de Laval).   | Jusqu'au 18 avril 2021, Entre 20 h et 5 h, il est interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans le cas d'exceptions.   |
| <b>Déplacements inter-régions</b>  | Non recommandés (sauf déplacements essentiels : étudiants, travailleurs, garde partagée, transport de marchandises, etc.).<br>Il est interdit, pour les personnes qui résident dans des régions qui se retrouvent au <a href="#">Palier 4 - alerte maximale (zone rouge)</a> et au <a href="#">Palier 3 – alerte (zone orange)</a> , de se déplacer vers les régions qui se retrouvent au <a href="#">Palier 2 – Préalerte (zone jaune)</a> .   | Il est interdit de se déplacer vers les régions qui sont au <a href="#">Palier 2 – Préalerte (zone jaune)</a> . Une exception est cependant prévue pour les déplacements essentiels de certaines personnes, qui devront ensuite s'isoler pendant 14 jours.   | Il est interdit de se déplacer vers les régions qui sont au <a href="#">Palier 2 – Préalerte (zone jaune)</a> . Une exception est cependant prévue pour les déplacements essentiels de certaines personnes, qui devront ensuite s'isoler pendant 14 jours.  | Il est interdit de se déplacer vers les régions qui sont au <a href="#">Palier 2 – Préalerte (zone jaune)</a> . Une exception est cependant prévue pour les déplacements essentiels de certaines personnes, qui devront ensuite s'isoler pendant 14 jours.<br><b>Télétravail</b><br>Tous les employés des entreprises, des organismes ou de l'administration publique qui effectuent des tâches administratives ou du travail de bureau continuent ces tâches en télétravail, dans leur résidence privée ou ce qui en tient lieu, à l'exception des employés dont la présence est essentielle à la poursuite des activités de l'entreprise, de l'organisme ou de l'administration publique.  |
| <b>Rassemblement dans les domiciles privés (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur</b> | Limités aux occupants de 2 résidences privées.<br>Acceptés pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>une personne proche aidante</li> <li>une personne offrant service ou soutien</li> <li>la main-d'œuvre pour travaux prévus</li> </ul>   | Interdits aux visiteurs d'une autre adresse, sauf pour une personne résidant seule, avec ses enfants à charge, s'il y a lieu.  | Interdits aux visiteurs d'une autre adresse, sauf pour une personne résidant seule, avec ses enfants à charge, s'il y a lieu.   | Interdits. Toutefois, durant cette période : <ul style="list-style-type: none"> <li>Une personne seule peut se greffer à une autre bulle familiale. La bulle familiale à laquelle elle se greffe devra toujours être la même ;</li> <li>Une famille monoparentale avec un ou des enfants mineurs peut se greffer à une autre bulle familiale, toujours la même.</li> </ul>   |
| <b>Sports et loisirs</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les activités de sport et de loisir, y compris les cours et les entraînements guidés, sont permises à l'extérieur dans des lieux publics lorsque réalisées en solo, en dyade ou entre occupants d'une même résidence ou en groupe d'un maximum de 12 personnes de résidences différentes, plus une personne responsable de l'encadrement. Autant que possible, la distanciation physique doit être respectée lors de la pratique d'activités physiques ou sportives. Les contacts ou rapprochements de courte durée et peu fréquents sont toutefois permis (ex. : durant un entraînement ou une chorégraphie). Le cumul de ces contacts étroits par personne doit être inférieur à 15 minutes par jour. Des adaptations spécifiques à certaines activités physiques ou sportives peuvent être requises pour limiter les contacts prolongés entre les participants.</li> <li>Les activités de sports ou de loisirs sans contact sont permises à l'intérieur des lieux publics lorsque réalisées en solo, en dyade, avec les occupants de deux résidences ou en groupe d'un maximum de 12 personnes de résidences différentes, plus une personne responsable de l'encadrement et du port des équipements de protection requis selon les</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les déplacements d'une région à l'autre ne sont pas recommandés. Les déplacements vers une zone jaune sont interdits.</li> <li>Les activités de sport et de loisirs sans contact, y compris les cours et les entraînements guidés, sont permises à l'extérieur dans des lieux publics pour les personnes d'une même résidence, ou pour un maximum de 12 personnes de résidences différentes avec port du masque obligatoire ou du couvre-visage pour les groupes de 2 personnes ou plus, âgées de 10 ans et plus, sauf si les personnes demeurent assises à 2 mètres de distance. Une personne responsable de l'encadrement peut s'ajouter pour assurer la supervision ou l'animation. Elle doit porter les équipements de protection selon les règles de la CNESST. Ces activités doivent se dérouler dans le respect de la distanciation physique en tout temps.</li> <li>À l'intérieur, les activités de sport et de loisir sans contact réalisées en solo, en dyade ou avec les occupants d'une même résidence privée sont permises dans certains lieux publics. Les cours privés, donnés à une personne ou aux occupants d'une même résidence privée, sont autorisés dans</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les déplacements d'une région à une autre ne sont pas recommandés. Les déplacements vers une zone jaune sont interdits.</li> <li>Les activités de sport et de loisir sans contact, y compris les cours et les entraînements guidés, sont permises à l'extérieur dans des lieux publics pour les personnes d'une même résidence ou pour un maximum de 8 personnes de résidences différentes avec port du masque ou du couvre-visage obligatoire pour les groupes de 2 personnes ou plus, âgées de 10 ans et plus, sauf si les personnes demeurent assises à 2 mètres de distance. Une personne responsable de l'encadrement peut s'ajouter pour assurer la supervision ou l'animation. Elle doit porter les équipements de protection selon les règles de la CNESST. Ces activités doivent se dérouler dans le respect de la distanciation physique en tout temps, sauf pour les membres d'une même résidence.</li> <li>À l'intérieur, les activités sans contact réalisées en solo, en dyade ou avec les occupants d'une même résidence privée sont permises dans les piscines, les patinoires et les lieux pour jouer au tennis et au badminton pour la pratique de ces sports</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les activités sportives, culturelles et récréatives intérieures sont interdites.</li> <li>Celles qui se déroulent à l'extérieur sont permises dans des lieux publics (incluant les cours, entraînements et activités guidées), pratiquées seules, en dyade, avec les occupants d'une même résidence privée ou en groupe d'un maximum de 8 personnes de résidences différentes avec port du masque ou du couvre-visage obligatoire pour les groupes de 2 personnes ou plus, âgées de 10 ans et plus, sauf si les personnes demeurent assises à 2 mètres de distance.</li> <li>Une personne responsable de l'encadrement peut s'ajouter pour assurer la supervision ou l'animation. Elle doit porter les équipements de protection selon les règles de la CNESST. Ces activités doivent se dérouler dans le respect de la distanciation physique en tout temps, sauf pour les membres d'une même résidence.</li> <li>Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée. Dans les lieux à accès libre, la capacité d'accueil doit être indiquée avec un rappel des consignes sanitaires.</li> </ul> |

règles de la CNESST. Ces activités doivent se dérouler dans le respect de la distanciation physique. L'encadrement des groupes est obligatoire et doit être fait par une personne désignée par l'organisation qui propose l'activité. Cette activité est offerte à un seul et même groupe pour la durée de la séance.

- Une supervision du lieu de pratique doit être assurée en tout temps par au moins une personne. Cette personne doit être présente sur le plateau d'activité ou site sportif (dont les entrées et sorties sont distinctes et les accès bien contrôlés). Elle doit être employée par le propriétaire de l'installation ou désignée par celui-ci.
- Les installations sanitaires et les vestiaires peuvent ouvrir. Ces installations doivent être nettoyées et désinfectées régulièrement dans la journée, et le nombre de personnes présentes doit être limité pour permettre le respect d'une distanciation physique de deux mètres en tout temps entre les personnes ne résidant pas à la même adresse.
- Les mises en situation de compétition lors d'entraînement sont autorisées, mais aucune compétition ni présence de spectateurs ne sont permises.
- Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Cette capacité d'accueil maximale doit être affichée dans les lieux de pratique intérieurs.
- Dans les lieux à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée.
- Dans les lieux à accès libre, la capacité d'accueil et les consignes sanitaires doivent être indiquées.
- Il est possible d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée entre chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.
- Il peut être possible d'autoriser un accompagnateur lorsque nécessaire (ex. : le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne ayant un handicap). Celui-ci devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis par groupe, en fonction du système d'alertes régionales.
- Les formations d'intervenants responsables d'assurer la sécurité des participants sont autorisées (ex. : sauveteurs, patrouilleurs de ski). Le déroulement des formations doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et se faire dans le respect strict des protocoles développés.
- Dans le cas des salles d'entraînement physique (gym), l'entraînement individuel, à deux ou avec les occupants de deux résidences est autorisé. Les cours privés ou de groupe sont également permis, jusqu'à un maximum de 12 participants et avec encadrement obligatoire. En tout temps, la distanciation physique de 2 mètres doit être respectée avec le formateur (instructeur,

le respect de la distanciation physique avec le formateur (instructeur, entraîneur) et du port des équipements de protection requis selon les règles de la CNESST; l'assistance rapprochée n'est pas autorisée, sauf pour les membres d'une même résidence privée.

- Les piscines des établissements hôteliers peuvent ouvrir alors que les centres d'amusement et les centres récréatifs, de même que les lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes doivent demeurer fermés.
- Aucune compétition ni présence de spectateurs ne sont permises
- Le nombre de personnes présentes est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes.
- Dans les lieux à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée.
- Dans les lieux à accès libre, la capacité d'accueil et les consignes sanitaires doivent être indiquées.
- Il est possible d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée entre chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.
- L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité, de se réchauffer ou de consommer leur lunch est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Les services de restauration peuvent ouvrir. Les vestiaires doivent demeurer fermés et les casiers inaccessibles.
- Toutefois, l'accès aux douches dans les vestiaires des piscines est permis si la distanciation physique est respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée.
- Les installations sanitaires sont également ouvertes (toilettes, lavabos).
- Il est possible d'autoriser un accompagnateur lorsque nécessaire (ex. : le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne ayant un handicap). Celui-ci devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis par groupe, en fonction du système d'alertes régionales.
- Les formations d'intervenants responsables d'assurer la sécurité des participants sont autorisées (ex. : sauveteurs, patrouilleurs de ski). Le déroulement des formations doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et le respect strict des protocoles développés.
- Dans le cas des salles d'entraînement physique (gym), l'entraînement individuel, à 2 ou avec les occupants d'une même résidence est autorisé. L'assistance rapprochée n'est pas autorisée, sauf pour les membres d'une même résidence privée. Un registre obligatoire doit être tenu dans les salles d'entraînement et la capacité d'accueil maximale d'usagers permis au même moment doit être

uniquement (supervision du lieu obligatoire). Les cours privés, donnés à une personne ou aux occupants d'une même résidence privée, sont autorisés dans le respect de la distanciation physique avec le formateur (instructeur, entraîneur) et du port des équipements de protection requis selon les règles de la CNESST; l'assistance rapprochée n'est pas autorisée, sauf pour les membres d'une même résidence privée. Les salles d'entraînement physique (gyms) sont fermées.

- Aucune compétition ni présence de spectateurs ne sont permises.
- Le nombre de personnes présentes dans les lieux publics est déterminé par les gestionnaires de site selon la capacité d'accueil de l'infrastructure et doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et l'absence de contacts entre les personnes. Une supervision du lieu de pratique doit être assurée en tout temps par au moins une personne. Cette personne doit être présente et doit être employée par le propriétaire de l'installation ou désignée par celui-ci.
- Il est possible d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée entre chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.
- Dans les lieux extérieurs à accès contrôlé, une gestion de l'achalandage doit être effectuée.
- Dans les lieux à accès libre, la capacité d'accueil et les consignes sanitaires doivent être indiquées.
- L'accès aux installations permettant aux participants de se préparer à l'activité, de se réchauffer ou de consommer leur lunch est permis, dans le respect strict des règles sanitaires en vigueur. Dans la mesure du possible, les participants sont invités à arriver prêts à réaliser leur activité. Les vestiaires doivent demeurer fermés et les casiers inaccessibles.
- Toutefois, l'accès aux vestiaires des piscines est permis si la distanciation physique peut être respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée.
- Les installations sanitaires sont également ouvertes (toilettes, lavabos).
- Les piscines des établissements hôteliers peuvent rouvrir alors que les centres d'amusement et les centres récréatifs, de même que les lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes doivent demeurer fermés.
- Il est possible d'autoriser un accompagnateur lorsque nécessaire (ex. : le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne ayant un handicap). Celui-ci devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis par groupe.
- Les formations d'intervenants responsables d'assurer la sécurité des participants sont autorisées (ex. : sauveteurs, patrouilleurs de ski). Le déroulement des formations doit permettre l'application stricte des mesures de distanciation et le respect strict des protocoles développés.

- Les activités extérieures sur les sites des institutions muséales, biodômes, planétariums, insectariums, jardins botaniques, aquariums et jardins zoologiques sont permises.

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | <p>entraîneur); l'assistance rapprochée n'est pas autorisée, sauf pour les membres d'une même résidence privée. Un registre obligatoire doit être tenu dans les salles d'entraînement et la capacité d'accueil maximale d'usagers permis au même moment doit être indiquée.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les cours privés à domicile sont permis pour une personne ou pour des membres pouvant provenir de deux bulles familiales, dans le respect des normes sanitaires en vigueur. Une distance de 2 mètres doit être maintenue entre le professeur et les élèves.</li></ul> | <p>indiquée. <b>Le port du masque est obligatoire en tout temps.</b> Le port du masque est également obligatoire en tout temps sur une patinoire intérieure.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les cours privés à domicile sont permis pour une personne ou pour des membres d'une même bulle familiale, dans le respect des normes sanitaires en vigueur. Une distance de 2 mètres doit être maintenue entre le professeur et les élèves.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les cours privés à domicile sont permis pour une personne ou pour des membres d'une même bulle familiale, dans le respect des normes sanitaires en vigueur. Une distance de 2 mètres doit être maintenue entre le professeur et les élèves.</li></ul> |  |
|--|---|--|---|--|