



# Guide sanitaire Ski de fond Québec

## ÉVÉNEMENTS EXTÉRIEURS EN CENTRES DE SKI DE FOND

Mise à jour du 7 février 2022

### PRÉAMBULE

La vie en société et la participation à une compétition, dans un environnement sanitaire en constante évolution, doivent se faire conformément aux consignes de la Santé publique. Il est impératif que toutes les personnes impliquées dans des compétitions comprennent leur responsabilité personnelle et leur obligation de diligence raisonnable, pour que tout événement soit tenu de façon sécuritaire. Le personnel de Ski de fond Québec, les centres de ski et les comités organisateurs doivent veiller à ce que les bénévoles, le personnel salarié et leurs équipes soient informés des protocoles de ce guide. En tout temps, les règles émises par la Santé publique doivent être suivies par les athlètes, les entraîneurs, les officiels, le personnel d'encadrement et les spectateurs.

Il est fortement conseillé que tous les comités organisateurs et centres de ski élaborent un plan d'événement adapté à chaque site et à sa capacité d'accueil. Ce plan devrait inclure une évaluation de la capacité des officiels de l'événement et des bénévoles à gérer un événement et à s'adapter aux mesures sanitaires évolutives. Ce plan de l'événement doit être revu et approuvé par Ski de fond Québec.

### GUIDE ET DIRECTIVES GÉNÉRALES

#### [Napperon du gouvernement du Québec en date du 7 février 2022](#)

Les principales mesures à respecter pour les compétitions de ski de fond sont les suivantes :

- Tous les usagers du centre de ski sont assujettis aux consignes propres au site.
- Sur les plateaux de compétition, chaque participant (athlètes, personnel d'encadrement et officiel) s'engage à :
  - s'isoler dès que des symptômes apparaissent ;
  - maintenir une distanciation de 1 mètre en tout temps, quand c'est possible ;
  - se laver les mains fréquemment ; et
  - porter un masque d'intervention obligatoirement à l'intérieur et dans les espaces de fartage.
- Le passeport vaccinal est requis pour tout participant de 13 ans et plus.
- La limite d'accueil d'un plateau est de 1 000 participants ; les spectateurs sont admis :

- Un plateau est défini comme le stade seulement (avec zones d'arrivée et de départ), la zone d'entraînement seulement ou le stade et la zone d'entraînement combinés.
- Chaque plateau doit être délimité, à accès contrôlé et distancé de 2 mètres de l'autre plateau ;
- Aucun échange ni transition ne sont permis entre les plateaux.
- Transport : suivre les normes du [ministère des Transports du Québec, normes mises en place en raison de la pandémie de COVID-19, sections « transport en commun » et « covoiturage »](#)
- Hébergement : respecter les [normes des rassemblements dans les unités d'hébergement touristique du gouvernement du Québec](#)
- Accès aux chalets permis à ces conditions :
  - Limite de 50% de la capacité d'accueil ;
  - Concessions alimentaires fermées ;
  - Vestiaires et blocs sanitaires utilisés à 50% de la capacité d'accueil ; et
- Réunions des entraîneurs obligatoirement virtuelles.
- Limiter les activités sociales ou événementielles pour les jours précédents un événement et pendant l'événement.

## 1. Inscriptions

- a. En ligne uniquement.
- b. Inclure à l'inscription en ligne une déclaration de responsabilité s'engageant comme participant à ne pas se présenter sur les lieux de la compétition si on a quelque symptôme que ce soit ou a été en contact avec une personne déclarée positive à la COVID-19 dans les 14 derniers jours (cette personne doit respecter des [consignes d'isolement](#)). Le participant doit également s'engager à respecter les consignes sanitaires de ce guide et celles qui lui seraient prodiguées par une personne en autorité (un officiel ou un membre du comité organisateur). Le formulaire doit aussi inclure une reconnaissance du risque de contracter la COVID-19 en participant à la compétition.
- c. En plus des athlètes, tout le personnel des équipes (entraîneurs, techniciens, farteurs) doit aussi être inscrit et s'engager à respecter les mêmes conditions qu'au point 1.b.

## 2. Accès au site (à l'extérieur)

Attitrer deux personnes du comité organisateur (CO) pour :

- i. Demander à chaque personne si elle a des symptômes et si elle a été en contact avec un cas confirmé de COVID-19. Si elle répond « oui » à l'une de ces deux questions, la personne sera obligée de quitter les lieux et invitée à s'isoler à son domicile.



- ii. Vérifier le passeport vaccinal de tout participant de 13 ans et plus à l'aide de l'application VaxiCode Verif. Les personnes de 16 ans et plus doivent aussi présenter une pièce d'identité avec photo. Les cartes d'assurance maladie renouvelées sans photo durant la pandémie sont acceptées. Pour les personnes de 75 ans et plus, une preuve d'identité sans photo est acceptée.
- iii. Si la capacité d'accueil le permet, tenir un registre de toutes les personnes accédant au site ne s'étant pas inscrites à l'événement préalablement. Les informations suivantes doivent être notées :
  - le nom;
  - le numéro de téléphone (pour joindre la personne en cas d'éclosion).

Après chaque journée de course, cette liste devra être transmise au secrétaire de course. Cette personne est responsable de conserver ces listes pendant 14 jours après l'événement.

- iv. Une fois ces étapes complétées, la personne recevra un bracelet qu'elle devra porter en tout temps sur le site pour la durée de sa présence, pour alléger le contrôle des présences. Toutefois, pour les événements de plus d'un jour, les personnes avec bracelets devront à nouveau répondre aux deux questions au point 2.i ci-dessus.

### 3. Port du masque ou du couvre-visage

Le masque d'intervention est obligatoire :

- à l'intérieur; et
- dans tous les espaces de fartage (intérieurs comme extérieurs).

À tout autre endroit extérieur sur le site, le masque d'intervention doit être porté lorsqu'une distanciation de 1 mètre n'est pas possible.

### 4. Préparation des lieux intérieurs

Avant l'événement, l'opérateur du site et le comité organisateur ont la responsabilité de :

- i. Indiquer à l'extérieur la limite de capacité du bâtiment (nombre maximal de personnes à l'intérieur respectant la limite de 50% de la capacité).
- ii. Indiquer à l'entrée des vestiaires la limite de capacité (nombre maximal de personnes respectant la limite de 50% de la capacité).
- iii. S'assurer que toute concession alimentaire soit fermée.
- iv. Installer un poste de lavage des mains à l'entrée.



- v. Désigner une personne pour désinfecter les toilettes régulièrement durant les journées de compétition.

## 5. Accès aux lieux intérieurs

- a. Attitrer une personne du CO à l'entrée du bâtiment pour :
  - i. Permettre l'accès seulement si la limite de 50% de la capacité n'est pas atteinte (les membres du comité organisateur, les bénévoles et officiels ont la priorité) ;
  - ii. Vérifier que toute personne qui est autorisée à entrer porte un masque d'intervention ;
  - iii. Vérifier que la personne se lave les mains à l'entrée du bâtiment.
- b. Attitrer une personne du CO à l'intérieur dans les aires de repos pour :
  - i. Vérifier que le masque d'intervention est porté, sauf si une personne mange ou boit.
  - ii. Désinfecter fréquemment les espaces touchés.
  - iii. Aérer en ouvrant une fenêtre à l'occasion
- c. Attitrer une personne du CO à l'entrée des vestiaires et blocs sanitaires pour :
  - i. Permettre l'accès seulement si la limite de 50% de la capacité n'est pas atteinte
  - ii. Vérifier que le masque d'intervention est porté
  - iii. Désinfecter fréquemment les espaces touchés
- d. Aucune nourriture ni boisson ne sera fournie par le comité organisateur pour limiter les risques de propagation. Chaque personne est responsable d'amener de quoi boire et manger.

## 6. Vérification du port du masque ou du couvre-visage dans les espaces de fartage

Attitrer une personne du CO pour vérifier que le port du masque d'intervention est respecté dans les espaces de fartage intérieurs (roulottes) comme extérieurs (tentes). Le port du masque d'intervention est obligatoire aussi dans les espaces extérieurs de fartage, étant donné la proximité entre les techniciens. Cette même personne peut aussi circuler sur le site extérieur et demander aux gens qui sont à moins de 1 mètre de porter leur masque d'intervention.

## 7. Consignes relatives aux dossards

L'utilisation de dossards et leur manutention pose un risque de contamination croisée pour les bénévoles, les athlètes et les entraîneurs à toutes les étapes de traitement des dossards souillés : collecte, transport, lavage, séchage, retour au site et redistribution. Il importe que le comité organisateur considère les éléments suivants dans leur choix :

- a. L'utilisation de dossards en lycra lavables est possible dans la mesure où leur nombre est suffisant, pour ne pas avoir à les réutiliser au cours d'une même journée. La collecte des dossards souillés doit être conforme aux mesures sanitaires. Les athlètes devront déposer



leur dossard dans un bac extérieur qui sera fermé en fin de journée par un bénévole. Les dossards doivent être lavés selon le [protocole de l'INSPQ](#).

- b. L'utilisation de dossards jetables en papier est recommandée si les conditions précédentes ne peuvent être rencontrées. Toutefois, l'utilisation de dossards épinglables est proscrite car leur installation requiert beaucoup de manipulation. En mettant ce type de dossard, on augmenterait les risques de voir des athlètes demander à quelqu'un de le placer (surtout dans le dos) ou de le replacer s'il est mal mis ou que l'athlète se soit habillé avant de mettre son dossard. Les risques de contamination seraient potentiellement accrus, avec plus de contacts entre personnes sans distanciation physique. Ces risques doivent être mitigés par le respect en tout temps des consignes sanitaires. Nous recommandons plutôt l'utilisation de numéros autocollants que l'athlète peut lui-même apposer.

## 8. Distribution et collecte des transpondeurs (puces)

- a. Envisager de ne pas utiliser de transpondeurs pour atténuer les risques de points de contact répétés.
- b. Alternativement, quand l'utilisation de transpondeurs est obligatoire, utiliser un protocole de désinfection approuvé. Zone4 en fournit un.
- c. Dans ce cas, faire la distribution des transpondeurs aux athlètes en libre-service et demander à un bénévole de superviser cette distribution. Les athlètes placeront eux-mêmes leur puce.
- d. S'assurer que toute personne manipulant des puces respecte les consignes sanitaires édictées par la CNESST, entre autres, l'étiquette du lavage des mains et du port du masque. Le port des gants en tout temps est obligatoire pour cette tâche.

## 9. Zone de départ

- a. Allonger les zones de départ pour permettre à un nombre suffisant d'athlètes de venir s'installer, tout en respectant la distanciation physique.
- b. Chaque athlète a la responsabilité d'apporter un sac ou une boîte fermée dans laquelle il mettra ses effets personnels près du départ.
- c. S'assurer que l'espacement des voies du portillon de départ (par exemple, identifié par des pinces) et de la voie de départ tardif (pour les retardataires) respecte la distanciation physique minimale de 2 mètres.

## 10. Zone d'arrivée

- a. Allonger la zone d'arrivée pour assurer que les athlètes aient une grande surface pour skier, reprendre leur souffle, retirer leur puce (au besoin) et leur dossard.



- b. Demander aux athlètes de rester debout dans la zone d'arrivée (ne pas se laisser choir ni se coucher par terre).
- c. Les dossards et les puces sont manipulés par l'athlète uniquement et placés dans des sacs ou des bacs de collecte séparés et bien identifiés à cet effet.
- d. Les skis doivent être retirés uniquement par les athlètes. Aucune assistance des entraîneurs ou de quelque autre membre du personnel d'encadrement ou d'un bénévole.
- e. Les athlètes doivent continuer à se déplacer dans la zone d'arrivée. Prévoir un bénévole pour s'assurer qu'il n'y ait pas de rassemblement.

## 11. Secrétariat

- a. Dans la mesure du possible, repenser certaines activités du secrétariat dans un cadre extérieur :
  - i. Distribution des dossards à partir d'une table à l'extérieur.
  - ii. N'afficher aucune liste de départ ni résultat à l'extérieur, pour éviter les rassemblements. Prévoir les transmettre aux athlètes et entraîneurs par courriel, depuis Zone4.
- b. À l'intérieur, porter un masque d'intervention est obligatoire.
- c. Aérer en ouvrant une fenêtre à l'occasion.
- d. Comme les postes au secrétariat sont jugés à plus haut risque d'exposition, envisager de fournir des masques et des équipements de protection individuels (EPI).
- e. Le registre de toutes les personnes présentes sur le site (voir le point 2.iii) est conservé au secrétariat. Le secrétaire d'épreuve est responsable d'avoir ce registre en sa possession en cas de besoin. Conserver ce registre en sécurité et accessible pendant au moins 14 jours après l'événement, en cas de demande de la Santé publique.
- f. Bien nettoyer les surfaces au début et à la fin de la journée.
- g. Une seule personne est responsable et autorisée à utiliser les fournitures et appareils du secrétariat (photocopieur, presse-papiers, agrafeuse, stylos, crayons, etc.)
- h. Chaque personne doit avoir son propre coffre à crayons et menus objets.
  - i. Les radio-émetteurs doivent être désinfectés avant chaque utilisation (un bénévole utilise le même toute la journée).
  - j. Retirer tous les éléments tactiles courants tels que les stylos, les crayons, des tableaux accessibles au public, etc.
  - k. Aucune nourriture ou boisson à la disposition des bénévoles. Chaque bénévole a la responsabilité d'apporter sa nourriture et bouteilles d'eau et de jus réutilisables.
  - l. Communiquer avec les entraîneurs et les équipes par l'application WhatsApp. Cette application permet d'envoyer des liens vers le site web de l'événement ou vers une réunion virtuelle.



## 12. Chronométrage et résultats

### a. À l'intérieur

- i. Il est obligatoire de porter un masque d'intervention.
- ii. Aérer en ouvrant une fenêtre à l'occasion.
- iii. Espacer les ordinateurs de chronométrage pour permettre 2 mètres de distance. Si ce n'est pas possible, envisager d'installer des cloisons entre les chronométreurs. L'étiquette de lavage des mains et du port du masque doit être respectée en tout temps.
- iv. Bien nettoyer les surfaces au début et à la fin de la journée
- v. Limiter l'accès à la salle de chronométrage au seul personnel autorisé et, dans la mesure du possible, maintenir la même équipe de chronométrage tout au long de la journée et durant la fin de semaine de course.
- vi. Comme ces postes sont jugés à plus haut risque d'exposition, envisager de fournir des masques et des équipements de protection individuels (EPI).

### b. À l'extérieur

- i. Attribuer une personne par « plunger » / Summit / chronomètre.
- ii. Désinfecter le matériel entre les utilisateurs.
- iii. Tous les bénévoles doivent maintenir une distanciation de 2 mètres. Si cela n'est pas possible en tout temps, les bénévoles doivent porter des masques. Idéalement, fournir les masques aux bénévoles pour assurer un standard minimum de sécurité.

## 13. Réunions des entraîneurs

- a. Toute réunion doit être tenue virtuellement.
- b. Publier en ligne le procès-verbal de la réunion.
- c. Fonctionnement suggéré : info préalable envoyée par WhatsApp la veille de la course à midi, les équipes ont jusqu'à 17 h pour réagir, à 18 h l'information officielle est transmise.

## 14. Prix, médailles et bourses

### a. Podiums après la course

- i. Organiser une remise après chaque course, dès que les résultats non officiels sont disponibles, de façon à créer de petits rassemblements seulement, permettant une distanciation adéquate.
- ii. Prévoir une méthode de préparation du plateau des médailles et autres prix qui minimise le risque de contamination. Par exemple, utiliser un support à crochets ou un plateau pour qu'un bénévole désigné y dépose les prix à donner avec des gants, qu'il s'éloigne de 2 mètres et que l'athlète prenne ensuite ses prix.
- iii. Les athlètes se mettent la médaille au cou et montent sur le podium avec leurs prix.



- iv. Le podium doit permettre une distanciation minimale de 2 mètres entre les gagnants.
- b. L'annonceur rappelle que le 1 mètre de distanciation doit être respecté dans l'assistance, laquelle ne doit pas inclure de spectateurs, mais uniquement des membres des équipes (athlètes, entraîneurs, bénévoles).
- c. S'il n'est pas possible de remettre les prix de façon sécuritaire, avoir recours à des podiums virtuels et à la présentation électronique des résultats pour reconnaître les athlètes.

## 15. Urgence et service médical

- a. Plan d'action d'urgence
  - i. Créer un poste de gestion des risques pour assurer la liaison avec le CO et l'autorité de santé publique.
  - ii. S'assurer que le plan d'action d'urgence soit mis à jour et communiqué aux parties concernées. Ce plan doit impliquer la patrouille de ski et l'équipe médicale en place.
  - iii. Inclure un plan d'action en cas de suspicion de cas de COVID-19, plan développé sur la recommandation d'un médecin.
  - iv. Aviser de la tenue d'une compétition tous les services susceptibles d'être impliqués en cas d'urgence, au moins 48 heures avant le début de l'événement. Cet avis doit être fait aux services suivants : police, incendie, ambulance, hôpital et santé publique.

## 16. Installations

Le CO ne fournit pas de tente ni de remorques de fartage aux équipes. Il prévoit toutefois une tente chauffée ou un espace extérieur chauffé et abrité pour le fartage – espace assez grand pour permettre aux équipes l'utilisant de respecter la distance de 2 mètres.

- a. Chalet et installations intérieures : suivre les directives des opérateurs du site.
- b. Toilettes : des toilettes sèches doivent être fournies par le CO pour toutes les personnes non autorisées à accéder aux installations intérieures.
- c. Tentes d'équipes et des bénévoles : prévoir de l'espace pour les tentes d'équipes dans le plan du stationnement et des installations sur le site. Chaque équipe doit amener sa remorque de fartage (si elle en possède une) et sa tente individuelle pour que les athlètes et entraîneurs puissent s'y abriter, au besoin. Les entraîneurs ont la responsabilité de communiquer aux athlètes le nombre maximal de personnes sous la tente en fonction de sa superficie, pour que la distance de 1 mètre soit respectée.
- d. Installations de fartage
  - i. Les équipes farteront dans leur propre remorque ou sous la tente chauffée fournie par le CO. Dans les 2 cas, le port du masque d'intervention est obligatoire.





- ii. Fartage dans les remorques des équipes : seuls les techniciens de fartage sont autorisés dans les remorques de fartage. Aucun athlète autorisé dans les remorques et lieux fermés de fartage.
  - iii. Fartage sous la tente chauffée fournie par le CO : la distance entre les tables doit permettre un écart de 1 mètre dans toutes les directions. Selon la taille de l'événement, la tente requise pour satisfaire la demande pourrait vite impliquer une tente de grandes dimensions, dont l'installation serait alors régie par le code du bâtiment. Il est souhaitable de vérifier les exigences en ce sens auprès de la municipalité où se tient l'événement.
  - iv. Il est recommandé que les athlètes ne viennent pas à l'intérieur de la tente de fartage. Les équipes pourraient déposer des supports à skis à l'extérieur. S'il est vraiment nécessaire que des athlètes entrent pour venir chercher leurs skis, ils doivent porter un masque et ressortir immédiatement après avoir pris leurs skis.
- e. Tente chauffée pour les athlètes
- i. Il pourrait être plus avantageux (d'un point de vue économique et pratique) de considérer l'installation d'une tente chauffée pour les athlètes, considérant que les lieux intérieurs sont utilisés en priorité par les bénévoles, le comité organisateur et les officiels. Les limitations de dimensions doivent être vérifiées et considérées. Le port du masque et le respect de la distanciation physique doivent être respectés en tout temps.

## 17. Communications

- a. Élaborer un plan de communication pour les entraîneurs, les athlètes et les bénévoles, lequel devrait inclure les points suivants :
- i. Une recommandation pour tout participant à l'événement de vérification préventive et régulière de son état de santé, de surveillance de symptômes et de respect des consignes sanitaires.
  - ii. Une conscientisation de la part des entraîneurs, athlètes, bénévoles et autres de leur responsabilité personnelle et de leur obligation de comprendre les instructions spécifiques (zones d'arrivée, de récupération, de distribution des dossards et des puces, accès au site, réunions des chefs d'équipe, récompenses, etc.)
  - iii. Désigner un responsable pour superviser les communications pour les athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles.
  - iv. Désigner un seul responsable du comité organisateur pour parler aux médias (points de presse et situations d'urgence).
  - v. Désigner un seul responsable de la coordination des communications avec les services d'urgence.



- vi. Utiliser l'application WhatsApp pour tous les messages communiqués aux équipes, entraîneurs et athlètes, et s'assurer que les messages importants sont reçus.

### 18. Gestion des bénévoles

- a. Inscription – Développer une méthode raisonnable pour rejoindre les bénévoles présents chaque jour et faciliter l'interaction avec eux. Cela pourrait être fait par le biais d'une inscription Zone4 ou d'une liste préparée à chaque jour et distribuée sur WhatsApp.
- b. S'assurer que la liste de présence des bénévoles soit à jour pour pouvoir les contacter.
- c. Encourager et donner la priorité aux bénévoles qui sont capables de s'engager pour une journée complète ou une fin de semaine de course complète, pour limiter la rotation du personnel.
- d. Échelonner l'arrivée des bénévoles en fonction de leur rôle durant l'événement. Encouragez-les à rester dans leur véhicule jusqu'à ce qu'ils se présentent à leur poste.
- e. Le comité organisateur doit s'assurer que des personnes vulnérables (santé et endurance) ne font pas partie de l'équipe de bénévoles.

### 19. Entraîneurs, chefs d'équipe, techniciens

- a. Suivre tous les protocoles de sécurité en place.
- b. Communiquer avec les athlètes et s'assurer qu'ils comprennent tous les protocoles de sécurité en place pour l'événement.

### 20. Athlètes

- a. S'assurer de bien comprendre et de suivre tous les protocoles de sécurité en place.
- b. S'engager personnellement à participer à la compétition en toute sécurité.
- c. Porter un masque d'intervention en tout temps à l'intérieur et lorsque la distance de 1 mètre ne peut pas être respectée à l'extérieur.
- d. Remplir le formulaire de déclaration de l'état de santé et de reconnaissance des risques lors de l'inscription.

### 21. Politique de remboursement

En cas d'annulation de l'événement, le CO est tenu par la loi de rembourser les frais d'inscription aux participants quand le service n'a pas été rendu, à moins de reporter l'événement à une date ultérieure. Cependant, en cas d'annulation, une communication pourrait être envoyée aux participants pour leur proposer des options, par exemple la personne pourrait choisir : « j'exige un remboursement total » ou « je fais un don de mes frais d'inscription au comité organisateur » ou « je fais un don de X % de mes frais d'inscription au comité organisateur ».



2021-2022

14 janvier 2022

## GUIDE ET DIRECTIVES DURANT LA PANDÉMIE

Événements en centres de ski de fond

### 22. Références

- a. <https://www.skidefondquebec.ca/covid-19>
- b. [Section sur la COVID-19 sur le site web du gouvernement du Québec](#)
- c. [Trousse d'outils pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#)



**SKI DE FOND QUÉBEC**

INITIATION, RÉCRÉATION, COMPÉTITION, HAUTE PERFORMANCE

#19-200, rue Principale, Saint-Sauveur J0R 1R0

T : 450.744.0858 [www.skidefondquebec.ca](http://www.skidefondquebec.ca)