

6 août 2020



**Destinataires :** Clubs membres

**De :** Gymnastique Québec

**Sujet :** Mise à jour des consignes du plan de relance

---

Bonjour à tous,

Dans le but d'aider les clubs à préparer la session automne, et avec les dernières directives de l'INSPQ et CNESST, vous trouverez quelques précisions et ajustements des consignes à mettre en application dès le 1<sup>er</sup> septembre 2020.

Nous sommes présentement en période tampon à la suite des vacances de la construction et aux multiples déplacements. Des ajustements et nouvelles consignes pourraient être modifiés dès la rentrée scolaire.

Nous vous rappelons que les directives évoluent rapidement et leurs interprétations sont multiples au sein de la population. Notre objectif est de vous donner des informations justes et dans les plus courts délais que possible.

Continuons ensemble de mettre en place les meilleures dispositions pour la sécurité de nos athlètes et entraîneurs.

#### **Travailleurs et port du couvre-visage / masque de procédure**

- Les travailleurs doivent se référer aux recommandations émises par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et aux directives de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) pour s'orienter quant aux moyens de se protéger et de protéger les autres en fonction de leur domaine d'emploi.
- Les travailleurs pour qui le port d'un type de protection fait l'objet d'une recommandation spécifique sur leurs lieux de travail doivent suivre ces recommandations.



### **Couvre-visage** : quand et où le porter?

- Le port du couvre-visage est obligatoire pour toute personne âgée de 12 ans\* et plus dans les lieux intérieurs où sont offertes des activités physiques et sportives.
- Le couvre-visage doit être porté **en tout temps** dans ces lieux (à l'arrivée, dans les déplacements, dans les vestiaires, etc.).
- Lors de l'entraînement, **le couvre-visage n'est pas autorisé.**\*\*

### **Masque de procédure** : quand et où le porter?

Bien que nous priorisons en tout temps la distanciation physique de 2 mètres établis par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), le port du **masque de procédure** devra être porté :

- Lors des entraînements.
- Le port du **masque de procédure** est obligatoire pour le travailleur lorsque la distanciation physique ne peut être maintenue.\*\*

*\*Pour les enfants de 2 à 12 ans, le port du couvre-visage dans ces lieux est fortement recommandé, mais non obligatoire.*

*\*\*Se référer à la section assistance manuelle pour connaître les spécifications.*

### **Ratios et distanciation** :

Afin de connaître les ratios possibles pour la session automne, la prémisse du calcul de la capacité maximale d'occupation est toujours en vigueur.

- Comme les consignes de distanciation physique pour les enfants sont maintenant de **1 mètre** (pour les 16 ans et moins), il vous suffit de reprendre les informations qui se trouvent dans le plan de relance Gymnastique Québec, section 5.3, pour émettre votre nouveau ratio.

### **Parents et spectateurs à l'entraînement:**

Bien qu'il soit maintenant possible d'avoir des spectateurs lors des entraînements, Gymnastique Québec ne suggère pas, à ce stade-ci, de permettre l'accès aux parents et spectateurs. Toutefois, si les clubs désirent offrir la possibilité aux parents d'assister à l'entraînement, plusieurs exigences sont à considérer, telles que :

- L'espace doit être conçu pour maintenir une distanciation physique de **2 mètres**.
- L'espace doit avoir :
  - Une station lavage de mains.
  - Affiches des consignes d'hygiène bien à la vue de tous.
  - Un corridor de circulation.
- Le port du masque/couvre-visage est obligatoire, car ceux-ci sont dans un espace commun.
- L'espace doit être nettoyé et désinfecté après chaque usage.
- Prise de présences.

## Assistance manuelle

### Gestion de risque

Il est important que les dirigeants et les entraîneurs réfléchissent et s'entendent sur les pratiques d'enseignement et d'apprentissage pour minimiser les contacts le plus possible en utilisant des progressions ou d'autres stratégies que l'assistance manuelle.

L'apprentissage sans assistance n'est pas toujours adéquat et peut parfois générer des risques pour l'athlète. Chaque mouvement et chaque situation sont différents, et il faut évaluer le contexte afin de minimiser les risques de blessure et de transmission du COVID19.

Avant de prévoir faire de l'assistance manuelle, les entraîneurs doivent comprendre et accepter de prendre le risque de transmission, même avec l'équipement (masque, lunettes/visière). Il est possible que l'entraîneur ou l'athlète ne soient pas confortables ou même anxieux à l'idée de toucher ou d'être touché.

L'assistance manuelle fait partie intégrante pour la sécurité du sport et la transmission du savoir, peu importe le niveau de maîtrise, de l'athlète.

En temps de pandémie, nous devons bien établir la gestion du risque. Voici un exemple de niveau de gestion de risque que nous vous suggérons d'appliquer.

Niveau 1	<b>Tous les niveaux</b> L'entraîneur donne son cours <b>sans</b> assistance manuelle. L'athlète n'a pas besoin d'être en contact physique avec d'autres pour assurer sa sécurité et son apprentissage. <i>Apprentissage par circuit, éducatif</i>
Niveau 2	<b>Secteurs compétitifs seulement</b> L'entraîneur favorisera l'entraînement sans assistance manuelle ou pourrait assister manuellement <b>seulement si</b> c'est absolument nécessaire. <i>Éviter les blessures</i>
Niveau 3	<b>Secteurs compétitifs seulement</b> L'entraîneur favorisera l'entraînement sans assistance manuelle ou pourrait assister manuellement lorsque jugé nécessaire pour <b>assurer la sécurité</b> de l'athlète. <i>Faciliter la réussite du geste quand les moyens physiques ou mentaux ne le permettent pas seul</i>

Si l'entraîneur doit absolument assister un athlète, celui-ci devra **obligatoirement** suivre les consignes émises par la CNESST :

- Se désinfecter les mains avant et après chaque assistance.
- Porter le masque de procédure ainsi que lunettes ou visière pour chaque assistance.

## **Sport ACRO et RYTHMIQUE**

Le travail de groupe (**duo, trio, jusqu'à 5**) est maintenant possible selon les consignes suivantes :

- Les partenaires de travail doivent toujours rester les mêmes, en tout temps.
  - **Le rôle double n'est pas accepté.**
- Les athlètes doivent obligatoirement porter le masque de procédure lors du travail en groupe.
- Les athlètes doivent se désinfecter les mains avant et après chaque passage.

En conclusion,

Nous vous rappelons de rester toujours vigilants et de prendre le temps de réviser votre plan de relance afin de commencer une prochaine session du bon pied !

Cordialement,

A handwritten signature in black ink, reading "Serge Castonguay". The signature is fluid and cursive, written over a light blue rectangular background.

Serge Castonguay  
Directeur général  
Gymnastique Québec