VERSION DU 5 JUIN 2020

Fédération québécoise
d'athlétisme

GUIDE DE RELANCE EN ATHLÉTISME

Recommandations et normes applicables dans le contexte de la COVID19 pour une pratique sécuritaire et responsable

TABLE DES MATIÈRES

3 **Introduction**

4 **Formulaire de reconnaissance de risque**

4 **Assurances**

5 **Relance graduelle par phases**

6 **Directives et recommandations de la santé publique**

7 **Modifications aux mesures d'encadrement**

8 **Ratios d'encadrement**

9-11 **Recommandations spécifiques aux différentes clientèles concernées**
- Clubs et administrateurs
- Entraîneurs
- Athlètes

12-16 **Recommandations spécifiques aux types d'épreuves**
- Courses
- Sauts
- Lancers
- Para-athlétisme

17 **Étiquette respiratoire**

17 **Protocole en cas d'infection soupçonnée ou confirmée**

18 **Liens utiles**

INTRODUCTION

La Fédération québécoise d'athlétisme est fière de vous présenter son Guide de relance des activités d'athlétisme en stade et hors-stade. La FQA suivra l'évolution de la situation et ce Guide sera mis à jour régulièrement en tenant compte des différentes annonces, recommandations et phases de déconfinement sportif du gouvernement québécois. Nous tiendrons aussi compte des recommandations du comité de travail national d'Athlétisme Canada.

Objectif

L'objectif de ce Guide est d'accompagner les organisations et individus dans la reprise graduelle et sécuritaire de leurs activités. Il s'agit de recommandations des bonnes pratiques à mettre en place pour adapter les activités d'entrainement tout en respectant les directives et consignes émises par la Direction de la santé publique du Québec.

Portée

Cette première version cible les activités d'entraînement supervisées ou non. Des sections seront ajoutées pour s'adapter aux nouvelles règles en place. À compter du 8 juin, les activités qui se déroulent à l'extérieur seront autorisées sous réserve de l'application des principes de distanciation physique et de l'ensemble des recommandations de la Direction générale de la santé publique. Toutes les activités devront être adaptées en fonction des mesures d'hygiène qui prévalent.

Cette phase de réouverture inclut également la tenue de compétitions locales pour les activités individuelles et à deux qui permettent le respect d'une distanciation physique de 2 mètres entre les personnes. Nous attendons de plus amples directives afin de déterminer ce qui sera mis en place de manière concrète.

Chaque organisation a la responsabilité de s'assurer d'adapter ces recommandations en fonction de sa propre réalité et de son environnement, en accord avec les règles de sa municipalité et des propriétaires ou gestionnaires d'installations sportives.

1. FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE DE RISQUE

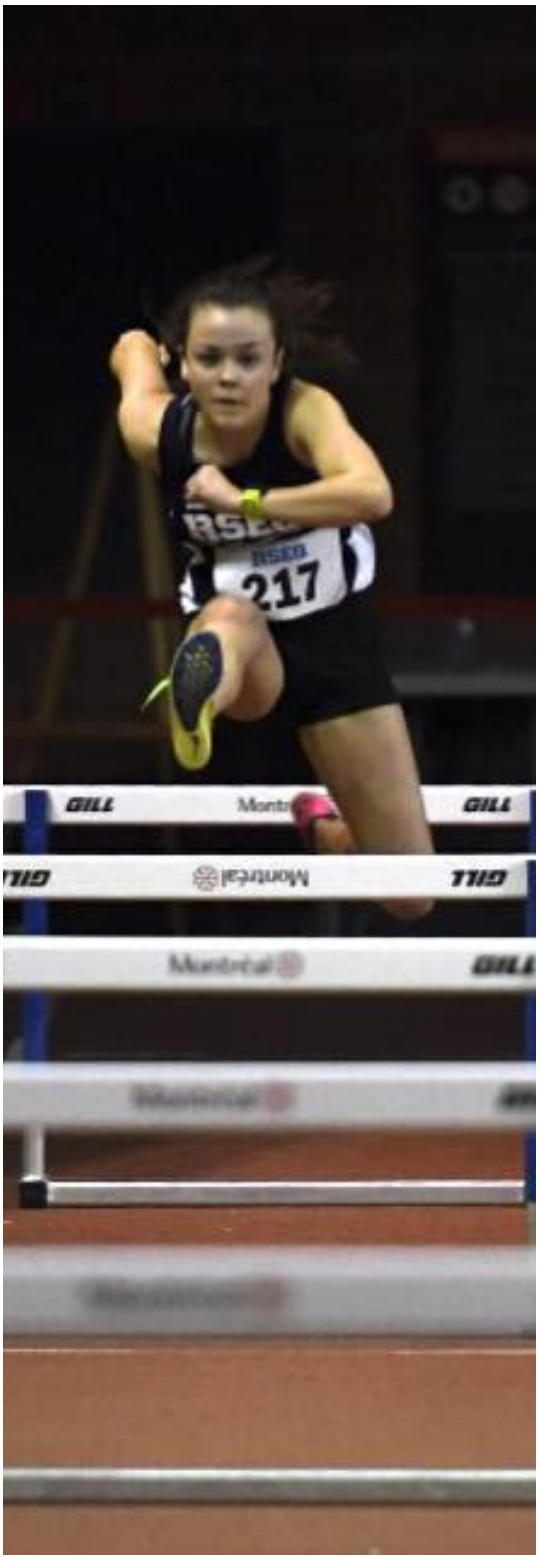
La FQA recommande que chaque club fasse **signer un formulaire de reconnaissance de risque** lié à la COVID-19 à chaque participant (athlète, entraîneur, bénévole, parent, etc…) avant sa première venue sur le lieu d'entraînement. De plus, avant chaque entraînement, il est suggéré de procéder à un **questionnaire verbal** afin de s'assurer que la personne présente ne présente aucun symptôme.
Vous trouverez un modèle de formulaire de reconnaissance de risque lié à la COVID-19 sur le site web de la FQA, que vous pourrez adapter selon votre organisation.

2. ASSURANCES

Il est recommandé de lire la mise au point concernant vos couvertures d'assurances responsabilité civile, administrateurs et dirigeants, offertes par le programme du RLSQ.

3. RELANCE GRADUELLE PAR PHASES

La relance des activités se fera de manière graduelle. Il y aura plusieurs phases avec des directives et consignes spécifiques qui évolueront à chacune des phases.



De manière générale, le Gouvernement du Québec a publié le 25 mai 2020 un document intitulé « PLANIFICATION DU DÉCONFINEMENT ET CONDITIONNEL À L'ÉVOLUTION DE LA PANDÉMIE » qui présente les différentes phases à ce jour. Nous vous suggérons notamment la consultation des sections suivantes :

- Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air – COVID-19 (p.75)
- Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour les camps de jour – COVID-19 (p.60)

Les phases annoncées à ce jour sont :

Phase - Pratique libre non-supervisée, individuelle ou à 2 personnes (depuis le 20 mai 2020)

Phase - Camps de jour. Les camps de jour seront permis à compter du 22 juin 2020.

Il est possible de consulter les documents suivants pour s'y préparer :

- Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour les camps de jour – COVID-19
- Mesures de prévention pour la santé dans les camps de jour
- Secteur des camps de jour - Liste de vérifications quotidiennes

Phase - Entraînements supervisés ou non, à l'extérieur; (dès le 8 juin 2020)

Phase - Compétitions sans public, à l'extérieur; (en attente des directives spécifiques)

Les prochaines phases pour le milieu sportif (sous réserve d'officialisation) devraient être :

Phase - Entraînements supervisés, à l'intérieur;
Phase - Compétitions, à l'intérieur.

4. DIRECTIVES ET RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Phase - Entraînements supervisés ou non, à l'extérieur; (dès le 8 juin 2020)

Les directives et recommandations stipulent que:

- La distanciation physique de 2 mètres est à respecter en tout temps.
- Seules les activités extérieures sont permises.
- Cette phase permet les entraînements supervisés ou non.
- L'ampleur des groupes doit être déterminée en fonction de l'espace disponible et afin de respecter la distanciation de 2 mètres en tout temps.
- Les activités peuvent être offertes dans toutes les régions du Québec.
- Les activités locales ou à proximité sont encouragées. Il est demandé à toute personne d'éviter autant que possible de se déplacer d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.
- 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. L'utilisation d'articles de sport qui entrent en contact avec les mains de plusieurs individus sans désinfection entre les personnes n'est pas recommandée.
- Il est suggéré d'avoir une solution hydroalcoolique en sa possession en tout temps pour se désinfecter les mains en cas de besoin;
- Si vous craignez ne pas respecter la distanciation physique, le port du couvre-visage est conseillé;
- Les consignes de santé et de sécurité doivent avoir priorité sur toute forme d'entraînement. Les règles d'hygiène, notamment le lavage des mains, doivent être en vigueur et être respectées pour une pratique sécuritaire.
- Si un pratiquant a été en contact avec une personne COVID-19, celui-ci doit être en quarantaine et consulter un médecin.
- Un pratiquant ayant contracté le COVID-19 doit absolument contacter un médecin. Et bien évidemment, pas de reprise de la pratique.

En tout temps, il est suggéré de consulter la « Trousse d'outils pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein-air ». Vous y trouverez un Guide complet, une liste de vérification quotidienne ainsi qu'une affiche de prévention.

Phase - Compétitions sans public, à l'extérieur; (en attente des directives spécifiques)

Est-il permis d'organiser une compétition ?

Pour le moment, les activités offertes au public sous forme de compétitions (ligues, tournois récréatifs, événements avec classement) ne sont permises que pour les sports qui permettent en tout temps la distanciation physique d'au moins deux mètres et qui se pratiquent de manière individuelle ou à deux. Les modalités d'organisation doivent être planifiées de sorte que le nombre de personnes qui interviennent dans la tenue de la compétition est réduit au maximum. De plus, la présence de nombreux spectateurs n'est pas encouragée. En tout temps, les organisateurs, les participants, les bénévoles, les spectateurs et les autres acteurs concernés doivent respecter la distance physique de deux mètres.De plus, l'ensemble des événements sportifs d'envergure a été annulé jusqu'au 31 août.

5. MODIFICATIONS AUX MESURES D'ENCADREMENT

Il est recommandé de modifier l'organisation de méthodes de travail et d'encadrement. Par exemple : – privilégier les équipes les plus petites et les plus stables possible, – réduire le nombre de participants encadrés par le personnel et la rotation des tâches (ex. : limiter le nombre de participants dans le lieu de pratique d'activité), – éviter de partager des objets. Si ce n'est pas possible, mettre en place des mesures d'hygiène strictes – limiter les changements de sites et les déplacements à l'intérieur d'un même site au strict nécessaire ; – des zones d'activité peuvent être spécifiquement réservées aux différents groupes, de manière à empêcher les contacts entre les participants de ces groupes, – des modifications aux horaires des activités et des intervalles entre celles-ci, permettant de minimiser les contacts entre participants, doivent être prévues, – une attention particulière est portée aux espaces pouvant devenir des goulots d'étranglement (ex. : entrée des vestiaires, toilette, sortie vers les terrains, sentiers, escaliers, supports à vélo) pour éviter que des files de personnes rapprochées ne s'y créent.

6. RATIOS D'ENCADREMENT

En date du 21 mai 2020, le gouvernement du Québec a autorisé la tenue de camps de jour pour la saison estivale 2020. Le 3 juin dernier, la Direction de la santé publique (DGSP) a estimé qu'il était possible de revenir aux ratios d'encadrement réguliers de l'Association des camps du Québec (ACQ), suite à l'application temporaires de mesures restrictives.

Ratios d'encadrement de l'ACQ

Groupe d'âge	Ratio animateur/enfants
3-4 ans	1/8
5-6 ans	1/10
7-8 ans	1/12
9-11 ans	1/15
12-14 ans	1/15
15-17 ans	1/15

Évidemment, ces ratios prennent en considération l'épidémiologie actuelle de la COVID-19 et les autorités de santé publique du Québec estiment que cet assouplissement devrait par ailleurs fournir davantage de latitude aux camps en contexte de pénurie d'animateurs.

Consulter le Guide de relance de l'ACQ

7. RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES AUX DIFFÉRENTES CLIENTÈLES CONCERNÉES

7.1 Clubs et administrateurs

Le contexte actuel étant en constante évolution, informez-vous régulièrement pour connaître la réglementation gouvernementale en vigueur dans votre région. En tout temps, les directives du gouvernement du Québec et de la Direction de la santé publique ont préséance sur le présent guide

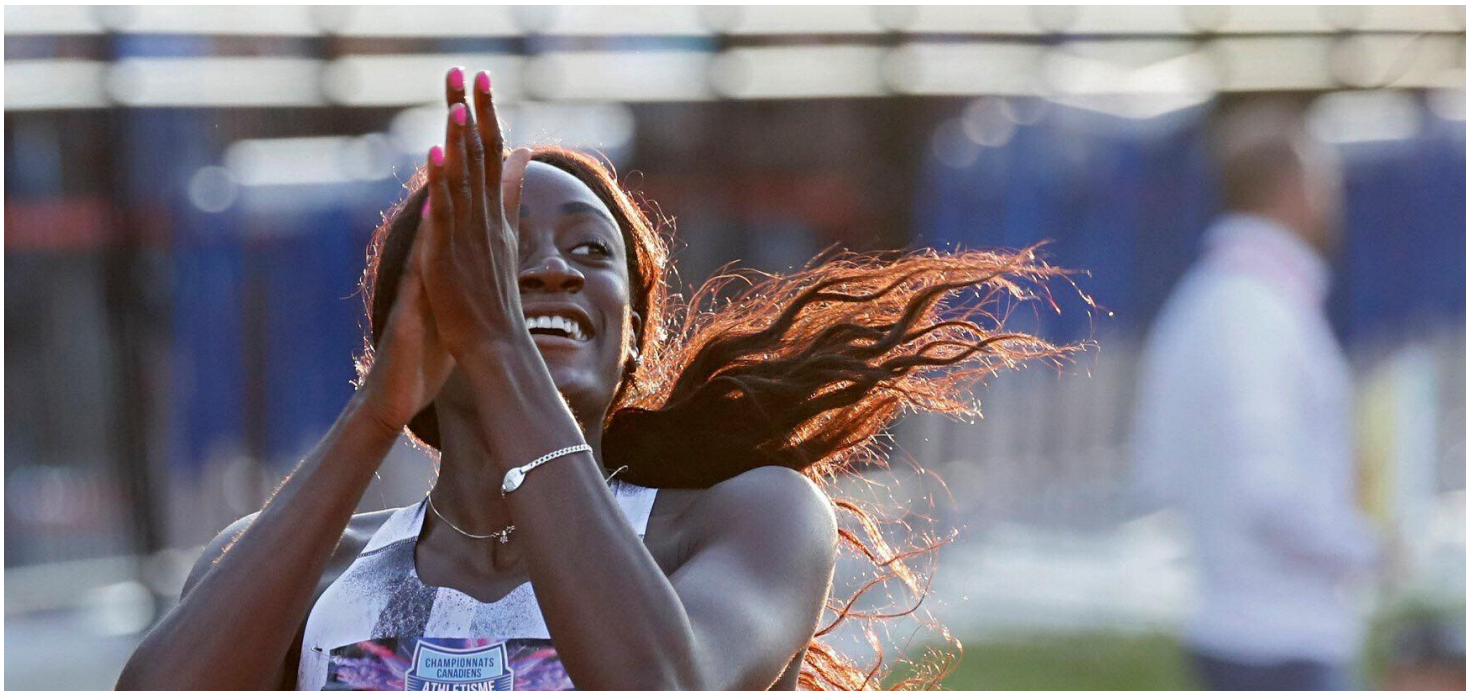
- La mise en œuvre des recommandations du présent guide incombe au club. Vous devez transmettre l'information au sein de votre organisation, donner des instructions aux personnes concernées, surveiller leur application et garantir le cas échéant des corrections.
- Il est recommandé à chaque club de faire signer un formulaire de reconnaissance de risque lié à la COVID-19 à chaque participant (athlète, entraîneur, bénévole, parent, etc...) avant sa venue sur le lieu d'entraînement.
- La décision d'ouvrir ou non un site d'entraînement relève du propriétaire ou gestionnaire du site. Le club doit communiquer avec le propriétaire ou gestionnaire pour connaître les exigences concrètes en vue de l'utilisation des installations d'athlétisme.
- Pour faciliter l'application des consignes sanitaires durant les séances d'entraînement, négocier des plages horaires réservées à l'usage exclusif de vos membres et prévoir des périodes de flottement avant et après chaque séance pour limiter les contacts entre les personnes.
- Il est recommandé que le club mette à la disposition de son personnel (entraîneurs, assistants, bénévoles) sur les lieux d'entraînement des couvre-visages, des gants et du gel hydro alcoolique ou s'assure que ceux-ci ont tout le matériel approprié en leur possession. L'équipement de protection personnelle servira notamment à la désinfection du matériel d'entraînement, mais aussi à prêter assistance à un athlète en cas d'accident.
- Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par des affiches visuelles et communications verbales (tousser dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.)
- S'assurer qu'un registre des présences soit tenu pour chaque entraînement par les entraîneurs ou superviseurs de site et conservé afin d'assurer le suivi des contacts en cas de besoin.

7.2 Entraîneurs

L'entraîneur est responsable de la mise en œuvre des mesures de protection à l'entraînement, y compris le respect des consignes de distanciation physique par les athlètes de son groupe.

- Le matériel d'entraînement de même que toute surface fréquemment touchée doit être nettoyé et désinfecté avant la séance d'entraînement et au terme de celle-ci.
- Un registre des présences devra être tenu pour chaque entraînement et conservé afin d'assurer le suivi des contacts en cas de besoin.
- Limiter la taille des groupes d'entraînement ainsi que le nombre de groupes utilisant la piste durant une même plage horaire de manière à assurer le respect des consignes de distanciation.
- Lorsque plusieurs clubs cohabitent sur un même site d'entraînement, les entraîneurs devraient s'entendre à l'avance sur les heures d'utilisation et, s'il y a lieu, le partage des aires d'entraînement durant une même plage horaire de manière à assurer le respect des consignes de distanciation.

7.3 Athlètes



En tout temps, garder une distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque personne, y compris durant les pauses.

- Autant que possible, se présenter à la pratique en portant ses vêtements d'entraînement pour éviter d'avoir à se changer sur les lieux.
- S'organiser pour être autosuffisant pendant la séance d'entraînement en préparant ses items personnels avant de partir de la maison: bouteille d'eau, nourriture, y compris le matériel nécessaire à l'hygiène (solution hydro alcoolique, serviette, mouchoirs jetables, etc...).
- Éviter tout partage de matériel, bouteille d'eau, nourriture ou autre objet personnel.
- Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement, les désinfecter après un contact avec toute surface potentiellement contaminée, et éviter de porter les mains à son visage durant la séance d'entraînement.
- Favoriser les bonnes habitudes en matière d'hygiène, notamment en utilisant un mouchoir jetable au lieu de cracher au sol.
- Renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts (accolades, poignées de main, "high fives", etc.).
- Limiter la prise de risque dans sa pratique sportive afin d'éviter les blessures;
- Désinfecter le matériel d'entraînement utilisé pour son usage personnel.
- Au terme de la séance d'entraînement, quitter les lieux dans les meilleurs délais afin de diminuer l'achalandage sur le site d'entraînement et prévenir les rassemblements.
- Les rassemblements à l'extérieur du site et dans le stationnement sont interdits.

8. RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES AUX TYPES D'ÉPREUVES

8.1 Courses

- Le matériel d'entraînement (blocs de départ, haies, barrières de steeple, etc.) doit être désinfecté au préalable et réservé à un usage strictement individuel pendant toute la durée de la séance d'entraînement. Ce matériel devra être désinfecté de nouveau à l'issue de celle-ci.
- La pratique du relais est proscrite alors que la distanciation physique pour ce type d'épreuve est insuffisante et que l'échange du témoin entre les athlètes contrevient à la consigne sanitaire qui requiert une désinfection du matériel qui change de mains.
- Pour les répétitions en couloirs sur courtes distances, appliquer les départs individuels ou laisser un couloir libre entre les coureurs lors d'un départ simultané.
- Pour les répétitions plus longues, favoriser des départs individuels à intervalle d'au moins cinq secondes en plaçant les athlètes les plus rapides en premier afin d'éviter les dépassements.
- Utiliser le dégagement en bordure de piste ou les couloirs extérieurs (inutilisés) pour les jogs de récupération entre les séries s'il y a plusieurs groupes d'entraînement qui partagent la piste.
- Afin de libérer les corridors de piste pour l'entraînement des autres groupes, identifier une zone en retrait de la piste qui soit propice au respect de la distanciation pour que votre groupe se repose entre les répétitions.
- Pour l'entraînement hors stade, favoriser les grands parcs qui facilitent le maintien de la distanciation physique.
- L'entraînement en peloton (sur piste et hors-stade) est proscrit pour le moment, et ne pourra reprendre tant que la consigne de distanciation physique est en vigueur.

8.2 Sauts

- Confier à l'entraîneur, sinon une personne désignée (bénévole, assistant), la manipulation exclusive du matériel à usage collectif : râteau, pelle, balai, ruban à mesurer, planche d'appel, poteaux, barre, corde élastique, etc. Il est fortement recommandé d'utiliser des gants pour la manutention de ce matériel.
- Conserver le matériel pendant toute la durée de la séance d'entraînement après l'avoir désinfecté au préalable, puis le désinfecter de nouveau à l'issue de celle-ci.
- La désinfection du matériel devra être faite en portant des gants et suivie d'un lavage des mains.
- Un seul athlète à la fois sera autorisé sur la piste d'élan.
- Utiliser des cônes ou un marquage au sol comme indications pour rappeler aux athlètes de garder leurs distances lorsqu'ils sont en attente de leur tour.
- L'utilisation des matelas de saut pour un entraînement de groupe n'est pas recommandée pour le moment. En cas d'utilisation des matelas, l'entraînement devra se faire en solo avec désinfection appropriée des matelas avant qu'un autre athlète ne puisse commencer à sauter.

8.3 Lancers

- Confier à l'entraîneur, sinon une personne désignée (bénévole, assistant), la manipulation exclusive du matériel à usage collectif : butoir, réducteur de cercle, balai, ruban à mesurer, etc. Il est fortement recommandé d'utiliser des gants pour la manutention de ce matériel.
- Conserver le matériel pendant toute la durée de la séance d'entraînement après l'avoir désinfecté au préalable, puis le désinfecter de nouveau à l'issue de celle-ci.
- La désinfection du matériel devra être faite en portant des gants et suivie d'un lavage des mains.
- Chaque athlète doit utiliser des engins de lancer destinés à son usage exclusif pendant l'entraînement. Pour éviter la contamination croisée, il ne devrait pas y avoir de partage d'engins. En cas de partage, une désinfection appropriée doit être effectuée avant qu'un autre athlète ne prenne l'engin.
- Les athlètes doivent récupérer leurs propres engins dans la surface de chute.
- L'équipement de protection comme un bandage, une sangle de poignet, une ceinture lombaire ou un gant de lancer ne doit pas être partagé entre les athlètes.
- Utiliser des cônes ou un marquage au sol comme indications pour rappeler aux athlètes de garder leurs distances lorsqu'ils sont en attente de leur tour.

8.4 Para-athlétisme

En plus des généralités applicables à chaque type d'épreuve, voici les consignes à observer par les para-athlètes, tel que déterminées par Parasports Québec.

8.4.1 Course en fauteuil roulant

- Chaque participant devra nettoyer son fauteuil de course avant et après chaque entraînement.
- Chaque participant devra nettoyer ses gants avant et après chaque entraînement.
- Si un athlète a besoin d'un assistant pour transférer dans son fauteuil de course il ne pourra être aidé que par une personne qui habite sous le même toit ou un accompagnateur qui doit porter un masque et, si la situation l'exige, des lunettes protectrices ainsi que de se laver les mains avant et après l'accompagnement.
- Si certains athlètes désirent s'entrainer sur rouleau, ils devront le faire de manière indépendante. S'ils ont besoin d'aide dans l'installation de l'équipement ou du transfert, ils ne pourront recevoir de l'aide que d'une personne qui habite sous le même toit ou un accompagnateur qui doit porter un masque et, si la situation l'exige, des lunettes protectrices ainsi que de se laver les mains avant et après l'accompagnement.

8.4.2 Lancer assis

- Le participant devra nettoyer la chaise de lancer avant et après son entraînement.
- Le participant devra avoir son propre matériel de lancer et il devra le nettoyer avant et après l'entraînement.
- Si le participant a besoin d'un assistant pour l'aider à transférer sur la chaise de lancer ou pour aller chercher ses projectiles, il ne pourra être aidé que par une personne qui habite sous le même toit ou un accompagnateur qui doit porter un masque et, si la situation l'exige, des lunettes protectrices ainsi que de se laver les mains avant et après l'accompagnement

Les participants qui se transfèrent d'un fauteuil de tous les jours à un fauteuil sportif ou chaise de lancer devront s'assurer que leur fauteuil de tous les jours est entreposé dans un endroit sécuritaire où personne d'autre qu'eux n'aura à le déplacer.

8.4.3 Déficience visuelle

- Un athlète qui court habituellement avec un guide pourra être de retour à l'entraînement si le guide habite sous le même toit. Si ce n'est pas le cas, l'athlète ainsi que le guide devront porter un masque et, si la situation l'exige, des lunettes protectrices lors de l'entrainement.

9. ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE

Respecter l'étiquette respiratoire consiste à :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle ;
- Se laver les mains fréquemment ;
- Ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains, qu'elles soient gantées ou non.

10. PROTOCOLE EN CAS D'INFECTION SOUPÇONNÉE OU CONFIRMÉE

Cette section s'inspire du document produit par la CNESST que le Gouvernement du Québec a publié le 25 mai 2020 intitulé « Planification du déconfinement et conditionnel à l'évolution de la pandémie ». Il est fortement recommandé d'en faire la lecture complète (pages 75 à 81).

Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de pratique

- Il est suggéré de consulter la section « Consignes d'isolement » du Gouvernement du Québec pour tous les détails à ce sujet.
- Les participants qui présentent des symptômes sont informés de leur obligation de reporter leurs activités de loisir, de sport, et de plein air ;
- Toute personne qui présente des symptômes de COVID-19 (fièvre, toux, mal de gorge, nez qui coule, maux de tête ou essoufflement) n'est pas autorisée à se rendre sur les lieux de pratique ou d'entraînement et doit en informer son entraîneur ainsi qu'un dirigeant du club.
- Si les symptômes commencent pendant un entraînement ou dans les 14 jours après avoir assisté à un entraînement, la personne doit s'isoler immédiatement, porter un masque et procéder au signalement au 1 877 644-4545. Il est aussi possible de consulter le document Aide à la décision – COVID-19 du gouvernement du Québec :
- Une fois que le participant ou le membre du personnel présentant des symptômes est parti, interdire l'accès à ces lieux en attendant de désinfecter la pièce, les surfaces et les objets touchés par le participant ou le membre du personnel, s'il y a lieu. Il est possible de consulter le document « COVID-19 : Nettoyage de surfaces»
- Les participants ou les membres du personnel qui reçoivent un résultat positif à la COVID-19 dans les 14 jours après avoir fréquenté les milieux de pratique d'activités de loisir, de sport ou de plein air doivent en aviser les responsables ;
- En cas d'infection confirmée, l'entraîneur et le dirigeant du club doivent consulter le registre des présences aux entraînements afin d'en informer les participants présents à ce moment
  - L'identité de la personne qui présente des symptômes doit rester confidentielle.
  - Les personnes coéquipiers qui ont été en contact avec la personne infectée sont avisés par téléphone ou courriel.

11. LIENS UTILES

Signes et/ou symptômes – Assistance :

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h : 1 877 644-4545
- Ligne d'information du gouvernement du Canada sur la COVID-19 : 1 833-784-4397
- Service de consultation téléphonique psychophysique
- CNESST

Autres liens utiles :

- CNESST - Trousse pour employeurs
- Coronavirus (Covid-19) - Conseils au grand public
- Guide Autosoin
- Institut national de la santé publique du Québec - INSPQ
- Nettoyage et désinfection des lieux publics
- Reprise graduelle des activités en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19
- Ressources de sensibilisation
- Santé et les services sociaux
- Sport'aide
- Sport'aide / Écoute | Orientation | Accompagnement : 1 833 211-AIDE (2433) 1 833 245-HELP (4357)

Fédération québécoise d'athlétisme

4545 av. Pierre-de Coubertin
Montréal, Qc, H1V 0B2

fb.com/athletismequebec

@athl_fqa

@athletismeqc

www.athletisme-quebec.com