



OK
CO
MO
BO
MI
NM

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2
— —
3 3
1 0
6 3
1 6

PROTCOLE DE KARATÉ QUÉBEC

Plan pour la reprise du karaté

MISE EN PLACE D'UN PLAN DE « DÉCONFINEMENT »
ET DES MESURES DE SÉCURITÉ
POUR LA REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS

Le 1^{er} septembre 2020



MEMBRES DU COMITÉ DE CONSULTATION

- . Germain Bisson – Karaté Cama
- . Marya Erradi – Karaté Québec
- . Anne Kulenkamp – Budokan Gaspé
- . François Persico – Métropolis Karaté
- . Jean-François Sénéchal – Karaté Québec
- . Georges Struthers – Karaté Québec

RÉFÉRENCES

- . Gouvernement du Québec (2020). La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec, site internet. Canada.
- . Institut du judo - Fédération française de judo jujitsu et disciplines associées (2020). Protocole FFJDA pour des activités judo jujitsu en toute sécurité, France.
- . Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2020). Coronavirus (COVID-19) – Conseils – Commerces de détails, Canada.
- . DSLAP – Équipe Sport (2020). Reprise des activités sportives en période de COVID-19 – Cadre de référence. Canada.

KARATÉ QUÉBEC est l'organisation de régie reconnue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) du gouvernement du Québec ainsi que par Karaté Canada, dont la mission première est d'assurer un leadership en matière de développement et de promotion du karaté au Québec.



MISE EN GARDE

La permission de reprendre les activités de Karaté octroyée par la Santé Publique et le MEES doit être considérée comme un privilège aux membres de Karaté Québec. Le respect des consignes ci-jointes est une condition essentielle à ce privilège.

Les clubs de karaté désirant profiter du retour hâtif à la pratique sportive doivent se conformer aux exigences du présent protocole sous-peine de sanctions de la part de la Fédération. Les sanctions peuvent aller jusqu'à l'obligation de fermeture jusqu'au déconfinement des sports de combat par la Santé Publique.

Les clubs doivent se conformer aux exigences indiquées.

AUTRES ACTIVITÉS COMMERCIALES QUE LE KARATÉ

Les activités physiques non spécifiques au karaté peuvent découler d'une réglementation distincte des activités sportives, particulièrement si elles requièrent l'utilisation de matériel et d'équipement ne relevant pas de la pratique du karaté proprement dit. L'entraîneur doit donc se référer aux informations de la Direction de la Santé Publique pour prendre connaissance des règles de déconfinement et exigences pour chacune d'elles. Advenant la mise en application d'activités non-spécifiques au karaté pour les séances d'entraînement en karaté, l'entraîneur devra s'assurer de respecter les exigences pour ces activités en plus des exigences spécifiques au karaté tel qu'établi par les autorités sanitaires.



PLAN DE REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉ DE KARATÉ AU QUÉBEC

« Le karaté est un sport qui se pratique très bien de façon individuelle et sécuritaire, tout en respectant aisément la distanciation physique tel qu'exigée par les autorités de la Santé Publique du Québec pour la sécurité, la santé et le bien-être des participants ».

Bien que le Karaté soit un sport de combat, la grande majorité des karatékas pratiquent le karaté dans un but récréatif et de maintien de leur condition physique. Il est donc possible de procéder à une reprise des activités au même titre que d'autres sports. De plus, le karaté peut se pratiquer sans aucun équipement et dans différents environnements sans dénaturer le sport de quelque façon que ce soit.

Les étapes de reprise des activités énumérées ci-dessous, tiennent compte de la possibilité de scinder la pratique du karaté en plusieurs phases :

1. Pratique de groupe extérieure
2. Pratique de groupe intérieure
3. Retour à l'entraînement de sports de combat
4. Retour aux compétitions de karaté

1. ÉTAPES DE DÉCONFINEMENT

PREMIÈRE ÉTAPE - Pratique de groupe extérieure – Début le 8 juin 2020

Cette étape doit être mise-en-place dès que possible afin d'offrir à la population Québécoise pratiquant le karaté la possibilité de revenir à un équilibre dans leur mode de vie le plus rapidement possible.

- Lors de cette étape, les entraînements et les compétitions doivent avoir lieu uniquement à l'extérieur afin de respecter les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie.
- Ces entraînements devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du Programme National de Certification des Entraîneurs - PNCE et respecter les mesures de sécurité énoncées précédemment.
- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.
- En plus des règles de sécurité précédentes, les clubs devront respecter les points suivants dans une première étape de réouverture :



A. Activités et formes d'entraînement spécifiques au karaté permises

Le déroulement de chaque séance d'entraînement et l'exécution des éducatifs doit préconiser l'adoption d'activités individuelles (**sans partenaire**) et les entraîneurs doivent adapter leurs classes afin d'éviter tout contact avec et entre les participants.

Les activités autorisées dans la période initiale du déconfinement et de la reprise des activités physiques et sportives en karaté sont :

- Échauffement
- Techniques de base
- Kata
- Kata d'armes (avec armes personnelles seulement)
- Exercices de combat individuel (entraînement solo)
- Étirement / retour au calme
- L'usage de petits équipements ou matériels d'entraînement est permis uniquement si utilisé par une seule personne pour toute la durée de l'entraînement et qu'ils soient désinfectés à la fin de chaque entraînement

Pour la pratique de kata, il est recommandé que tous les participants effectuent le même kata ou les mêmes sections de kata, en même temps.

B. Activités et formes d'entraînement spécifiques au karaté proscrites

Toutes les activités avec un ou des partenaires sont proscrites (sauf si les participants vivent sous le même toit). Par exemple :

- Bunkai (Application de mouvements)
- Corps à corps
- Usage de même équipement ou matériel pour plusieurs participants durant la même session
- Combat deux par deux
- Etc.



DEUXIÈME ÉTAPE - Pratique de groupe intérieure - Débute le 22 juin 2020

Lors de cette étape, les entraînements peuvent avoir lieu à l'intérieur comme à l'extérieur tout en respectant les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie. La Fédération encourage cependant les clubs à poursuivre, lorsque possible, d'offrir la majorité de leurs entraînements à l'extérieur afin de maximiser l'espacement entre les élèves.

Lors de la 2^e étape de reprise des activités clubs désirant reprendre leurs activités devront s'engager à maintenir un entretien ménager de leurs locaux, respectant les normes de la CNESST.

Les règles de la Santé Publique énoncées jusqu'à maintenant restent en vigueur. Les principales modifications étant les suivantes :

- L'entraîneur doit maintenir une distance physique de 2 mètres en tout temps avec les personnes dans le club;
- L'entraîneur doit conserver un registre qui inclut minimalement le nom des participants, leur numéro de téléphone et la date de participation à l'entraînement ou l'activité;
- L'accès aux vestiaires et aux toilettes est limité, autant que possible;
- Il est possible d'utiliser le même équipement ou matériel (sac de frappe, BOB, etc.) mais il doit être désinfecté après chaque groupe d'utilisateurs;
- Le nombre de participants est limité à 50 personnes au total sur un même plateau sportif en veillant au respect de la distanciation physique requise;
- Pour le moment, les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre sont à éviter autant pour les entraînements, les parties ou les compétitions. Il est possible de tenir des compétitions entre régions si les déplacements peuvent se faire en limitant les arrêts.

Techniques ou actions proscrites

- Saisir ou agripper le gi du partenaire
- Projection au sol
- Corps à corps
- Contacts prolongés
- Fauchage

Pour la pratique du karaté, les exigences suivantes s'appliquent :

- Les participants de 16 ans et moins peuvent maintenir une distance de 1 mètre (plutôt que 2 mètres) avec les participants de la même catégorie d'âge;
- Les participants de 17 ans et plus doivent maintenir une distance de 2 mètres avec tous les autres participants;
- Il est recommandé de ne pas utiliser le kiai pour éviter la propagation de gouttelettes;
- Les partenaires peuvent reprendre la pratique de techniques et d'éducatifs de kumite selon les règles suivantes :
 - Conserver le (ou les) même(s) partenaire(s) tout au long de l'entraînement;
 - Éviter les contacts au visage;
 - Lors des entraînements kumite, le port du masque est obligatoire lorsque la distanciation n'est pas respectée.

Bunkai (Application de mouvements)

- Il est permis d'effectuer les bunkais mais en évitant les saisies du gi du partenaire, les contacts prolongés ainsi que les projections au sol.
- Ces entraînements et compétitions devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du Programme National de Certification des



Entraîneurs (PNCE) et respecter les mesures de sécurité énoncées précédemment.

- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.

TROISIÈME ÉTAPE - Retour à l'entraînement de sports de combat – Débute le 2 septembre 2020

Cette étape est mise-en-place suite à l'autorisation de la Santé Publique sur la reprise des activités sportives pour les sports de combat. Cette troisième étape permettra au club de reprendre l'entraînement sportif et élite du karaté.

Lors de cette étape, les entraînements peuvent avoir lieu à l'intérieur comme à l'extérieur afin de respecter les consignes de la Santé Publique dans le contexte de la pandémie. La Fédération encourage cependant les clubs à poursuivre, lorsque possible, d'offrir la majorité de leurs entraînements à l'extérieur afin de maximiser l'espacement entre les élèves.

En plus de respecter les conditions d'application de la première étape énuméré ci-haut, les clubs désirant reprendre leurs activités devront s'engager à maintenir un entretien ménager journalier de leurs locaux, respectant les normes de la CNESST.

- Ces entraînements devront être supervisés par un entraîneur formé selon les normes Canadiennes du PNCE et respecter les mesures de sécurité énoncées aux sections 2 et 3.
- Les Clubs, membre de Karaté Québec, désirant se prévaloir de ce droit de réouverture devront s'engager par écrit en complétant le formulaire de reconnaissance de risque et le retourner à Karaté Québec. De plus, le répondant du club devra avoir assisté à une présentation des présentes règles par Karaté Québec afin d'avoir une compréhension claire sur l'application de celles-ci.

Lors de la mise-en-place de cette troisième étape, l'utilisation de certains équipements communs et le travail avec des partenaires sont autorisés.

Les lignes directrices pour la reprise des entraînements de combat sont :

- **Permis dès le 2 septembre 2020**
- **Seulement en contexte d'entraînement**
- **Bulles d'entraînements de 4 personnes**
 - **Bulles permanentes avec mêmes 4 athlètes (jusqu'à nouvel ordre)**
- **Permet les contacts et les affrontements à moins de 2 mètres**
 - **Pour tous (sans égard à l'âge)**
 - **Affrontements de courte durée - Limite de 15 minutes par jour**
 - **Privilégier les exercices impliquant des contacts de courte durée**
- **Les mesures sanitaires du Plan pour la reprise du karaté doivent être maintenues et respectées**
 - **Ajustées en fonction des nouvelles permissions pour les affrontements**
- **Quelques éléments importants à maintenir**
 - **Éviter le partage d'équipement/désinfecter les équipements**
 - **Privilégier des exercices individuels ou à distance**



- **Respecter la distanciation de 1 mètre ou 2 mètres selon l'âge lors des exercices autres que les affrontements**
- **Lavage des mains**
- **Limiter l'utilisation des vestiaires**
- **Port du masque demeure obligatoire lors des déplacements dans les aires communes**

- **Formulaire de décharge signé obligatoire pour chaque participant (à conserver par le club)**
- **Registre des participants par séance (voir modèle en annexe)**
 - **Pour les clubs offrant d'autres activités telles que autres sports ou Cross-fit ou mise-en-forme ou toute autre activité sur le même lieu – le registre doit inclure les participants à ces activités**
- **Registre des bulles (voir modèle en annexe)**
- **Éducation auprès de vos membres/clients pour le respect des consignes sanitaires émises par la santé publique à l'extérieur du dojo**
 - **Renforcer la nécessité d'éviter le relâchement des mesures sanitaires**
 - **Le risque est plus grand à l'extérieur des dojos**

QUATRIÈME ÉTAPE - Retour aux compétitions de karaté

Dans le contexte actuel, Karaté Québec a annulé l'ensemble de ses activités compétitives et ce, jusqu'à nouvel ordre. Le conseil d'Administration de Karaté Québec suit de près l'évolution de la pandémie et tiendra informé ses clubs membres dès que des développements seront disponibles.

Le calendrier d'activités sera établi en conformité avec les recommandations de la Santé Publique et du MEES, dès que possible.



2. MESURES SANITAIRES À APPLIQUER EN TOUT TEMPS

Présentation des différentes règles et exigences pour la reprise de la pratique des activités en karaté au sein du sport fédéré en concordance avec les recommandations de la Direction de la Santé Publique du Québec dans le cadre du plan de prévention et de lutte à la pandémie.

A. Consignes sanitaires pour tous

L'entraîneur, l'élève et l'accompagnateur ayant fréquenté tout lieu public doivent en tout temps surveiller ses symptômes et respecter les consignes sanitaires suivantes :

- **Lavez-vous les mains** souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes, particulièrement lorsqu'on arrive de l'extérieur
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées, les personnes ayant un système immunitaire affaibli et les personnes ayant une maladie chronique et **RESTEZ À LA MAISON**.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégier l'usage de pratiques alternatives.
- Si vous devez sortir, maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit.
- Conservez une distance de 2 mètres avec les autres personnes, ou si ce n'est pas possible, **portez un couvre-visage**, notamment dans les transports en commun.
- Limitez autant que possible vos déplacements.

B. Précautions sanitaires à prendre avant de se rendre au club

- Je n'ai pas été en contact avec une personne ayant été déclaré de la COVID-19 depuis moins de 14 jours
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne plus à risque (plus de 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunosupprimé)

C. ATTENTION

- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin et obtenir un billet médical avant ma reprise d'activité.



3. MESURES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE DU KARATÉ À L'EXTÉRIEUR

- Être allé à la toilette avant de quitter la maison (l'accès aux blocs sanitaires limité)
- Ne pas s'approcher des autres participants à moins de 1 mètres pour les participants de 16 ans et moins et à moins de 2 mètres pour ceux de 17 ans et plus (sauf s'ils résident sous le même toit)
- Le port du masque n'est pas obligatoire mais recommandé
- Délimitation des distances de sécurité de 9m² pour les 17 ans et plus et de 4m² pour les 16 ans et moins (à l'aide de ruban adhésif ou autre).
- L'entraîneur invite à tour de rôle les karatékas à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le site d'entraînement.
- Le pratiquant se dirige dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance.
- Le salut du début et de la fin de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue.
- En fin de séance, l'entraîneur libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du site d'entraînement (celui où ils ont laissé leurs effets personnels avant le début de la séance).
- Chaque karatéka doit apporter sa propre bouteille d'eau et ne pourra pas la partager

4. MESURES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE DU KARATÉ À L'INTÉRIEUR

A. Conditions essentielles pour le bon fonctionnement du plan de déconfinement

- Il est recommandé de débiter la reprise des cours avec des séances de 45 minutes lors du déconfinement. Ceci permettrait aux élèves de reprendre leur pratique du karaté de façon graduelle, diminuant ainsi les risques de blessures dû à la période de moindre activité des dernières semaines.
- Proposition d'horaires : Pour une séance maximum d'une heure, il faut prévoir :
 - 5 à 10 minutes de la zone d'accueil jusqu'au début de la classe
 - 45 minutes de classe
 - 5 à 10 minutes de la fin de la classe à la sortie du club
 - 15 minutes supplémentaires de délai entre chaque classe pour éviter aux participants des différents groupes de se croiser.
- L'accompagnateur doit se présenter au club 10 minutes avant le début de l'heure de la classe et 5 minutes avant la fin de la séance. Il devra attendre à l'extérieur du centre en prenant soin de respecter les consignes de distanciation en vigueur.

B. Précautions spécifiques de l'élève avant de se rendre à la séance d'entraînement

- S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Être allé à la toilette (limiter l'accès aux blocs sanitaires)
- Mettre sa tenue de pratique sous un survêtement (+une veste, si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le club et afin d'éviter la phase d'habillage à l'arrivée au club.
- Prendre un sac de sport à l'intérieur duquel doivent se trouver, sa lotion hydroalcoolique et sa bouteille d'eau.
- La visière n'est pas recommandée (pour des raisons d'encombrement). Toutefois le participant peut porter des lunettes de protection, s'il le juge nécessaire.



C. Mesures sanitaires à l'accueil du dojo

Dans les clubs implantés dans les gymnases multisports, dans une école ou un centre de loisirs communautaires, l'entrée des pratiquants se fera par les sorties de secours (si possible) de manière à leur éviter d'utiliser l'entrée désigné par l'exploitant à tous les usagers.

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du centre, tenu par une personne désignée par le club et portant un masque.
- Lavage des mains à l'aide du distributeur de gel hydroalcoolique se trouvant à l'accueil.
- Délimitation des distances de sécurité (à l'aide de ruban adhésif ou autre) afin d'assurer que chaque pratiquant et son accompagnateur soient à 2 mètres minimum les uns des autres (1 mètre entre les personnes de 16 ans et moins).
- Enlever ses chaussures et les déposer à l'emplacement prévu pour chaque participant.
- L'accompagnateur quitte le lieu de l'accueil dès lors que le pratiquant est autorisé à pénétrer dans le club.

D. Mesures sanitaires de l'accueil jusqu'au début de la classe

- Attendre à l'extérieur jusqu'à ce que les élèves du cours précédent aient terminé d'évacuer les lieux, si nécessaire et que l'enseignant ou le bénévole autorise le pratiquant à accéder à la salle d'entraînement.
- Il suit le parcours de circulation organisé par le club (marquage au sol, ruban de signalisation, cônes, etc.). La circulation des participants tiendra compte de la configuration du club mais devra garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire.
- Un aide enseignant accompagne le pratiquant non autonome.
- L'utilisation des vestiaires et des douches doit être limitée autant que possible.
- Utiliser l'espace de rangement assigné à chacun pour ranger son sac de sport et ses effets personnels. Un espace sera délimité pour les emplacements de chaque participant.
- Le pratiquant dépose son sac à cet emplacement et retire son survêtement en-dessous duquel il porte son linge d'entraînement, le plie soigneusement et le dépose dans son sac, ainsi que sa veste.
- Il sort sa gourde, et son gel hydroalcoolique. Les autres effets personnels doivent rester dans le sac (cellulaire/téléphone ou appareils électroniques, etc.).
- Les élèves apportant une serviette à main ou une débarbouillette pour s'essuyer devront la laisser dans leur sac de sport et ne l'utiliser qu'à la fin de la séance d'entraînement.
- Il s'assied en bordure de la surface d'entraînement, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec son gel hydroalcoolique. Si le participant porte des chaussures d'entraînement, il devra en désinfecter la semelle au début et à la fin de la séance d'entraînement.
- Il se retourne vers l'intérieur du tatami et attend que l'enseignant l'invite à se rendre à son emplacement pour le début de l'entraînement.
- Selon chaque site d'entraînement, les participants pourraient devoir conserver leurs souliers. Suivre les consignes quant au maintien ou au retrait de ses souliers pour la pratique.



E. Mesures sanitaires durant la séance d'entraînement

- L'enseignant invite à tour de rôle les pratiquants à rejoindre leur zone de pratique délimitée sur le tatami (la surface d'entraînement est segmentée en zones de 9m² pour les 17 ans et plus et, de 4m² pour les 16 ans et moins).
- Le pratiquant se lève et se rend dans sa zone. Il y restera tout au long de la séance.
- L'enseignant a pris soin au préalable de lui mettre à disposition le matériel pédagogique utile à sa séance, au besoin.
- Le salut commun de démarrage de la séance ne se fera pas en ligne comme traditionnellement, mais depuis l'aire dévolue.
- La séance conduite par l'enseignant est une séance adaptée au respect des consignes sanitaires et des activités et formes d'entraînement permises.
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau depuis son aire puis l'enseignant libère les pratiquants à tour de rôle pour se rendre à leur emplacement autour du tapis (celui où ils ont laissé leurs affaires avant le début de la séance).
- Pour l'utilisation d'armes du dojo, elles devront être nettoyées après chaque entraînement. Une arme ne pourra être utilisée que par une personne lors d'un même entraînement. Ne pas échanger les armes entre les participants.
- Le partage de bouteille d'eau est strictement défendu.
- L'utilisation de matériel commun (sacs de frappe, BOB, etc.) est autorisée mais devra être nettoyé après chaque entraînement.
- Si l'élève doit utiliser la salle de bain durant la classe, aviser l'entraîneur et au besoin un assistant entraîneur assistera l'élève.

Suggestions pour délimiter les zones individuelles d'entraînement

Les espaces d'entraînements individuel sont de 9m² ou de 3 tatamis X 3 tatamis pour les 17 ans et plus et de 4m² pour les 16 ans et moins.

Pour éviter que les participants ne s'approchent trop près l'un de l'autre durant l'entraînement, le club sera aménagé en plaçant des marques au sol pour guider les élèves. L'entraîneur peut, par exemple, déterminer l'espace disponible pour chaque participant :

- Avec du ruban gommé placé au sol (« tape »)
- Avec des cônes (entraînement à l'intérieur ou à l'extérieur)
- En tournant les tatamis pour avoir des couleurs différentes pour les sections de chaque élève

F. Mesures sanitaires de la fin de séance à la sortie du club

- Le pratiquant se masse les pieds avec du gel hydroalcoolique et à tour de rôle, va récupérer tous ses effets personnels et d'entraînement et quitte les lieux afin de permettre l'entrée du groupe suivant, si nécessaire;
- Il revêt son survêtement et ses chaussures de rue et attend que l'enseignant l'autorise à rejoindre son accompagnateur.
- Le pratiquant mineur attend que le responsable désigné par le club à l'entrée l'autorise à rejoindre son accompagnateur.
- Avant de sortir, il se lave à nouveau les mains avec du gel hydroalcoolique.
- Nettoyage des tatamis : Au moins une fois par jour de pratique

G. Préconisations sanitaires à prendre en revenant à la maison

- Le pratiquant devra prendre sa douche
- Il devra mettre sa tenue de pratique au lavage et son masque (si réutilisable)



- Laver sa gourde
- Réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydroalcoolique, masque)

5. Un cas de COVID dans le dojo?

- **Déclaration obligatoire et automatique auprès de la Santé Publique**
- **Fermeture du dojo pendant l'enquête de la Santé Publique**
- **Doit collaborer avec la Santé Publique à l'enquête**
 - Fournir le registre des présences
 - Fournir le registre des bulles

6. AVERTISSEMENT

- **Il est essentiel de respecter les règles**
- **Nous voyons sur Facebook des entraînements qui ne respectent pas les règles actuelles**
 - **Le non-respect peut avoir un impact sur votre dojo mais aussi sur l'ensemble des dojos**
 - **Le non-respect des règles pourrait entraîner votre responsabilité personnelle en cas d'éclosion dans votre dojo**
- **Une éclosion en karaté pourrait entraîner un confinement**
 - **Du dojo**
 - **De l'ensemble des dojos**
 - **Nous avons fait des représentations en rapport avec les dojos non membres – les autorités ont une compréhension de la situation**

SVP soyez respectueux des règles, de vos membres et de vos collègues!



Le 25 août 2020

IMPORTANT

Objet : Nouvelle exigence quant au port du couvre-visage

Bonjour à tous,

Suite aux multiples informations ayant circulés sur les médias sociaux depuis l'annonce par le Premier Ministre quant à l'obligation du port du couvre-visage dans les lieux publics intérieurs, vous trouverez ci-dessous les paramètres d'application de cette nouvelle exigence, directement reçue du MEES.

COUVRE-VISAGE

- Dès le 18 juillet, le port du couvre-visage sera obligatoire pour toute personne âgée de **10 ans et plus*** dans les lieux **intérieurs** où sont offerts des **activités physiques et sportives**.
- Le port du couvre-visage dans ces lieux doit être porté **en tout temps** (à l'arrivée, dans les déplacements, dans les vestiaires, etc.), à l'exception des moments suivants :
 - lors de l'activité physique et sportive **;
 - lorsque la personne est assise sur un banc de joueurs en attente d'une substitution (en sport collectif, par exemple) **et** que la distanciation physique minimale de 1,5 mètre **est respectée**;
 - lorsque la personne est assise à titre de spectateur (notamment dans des gradins) **et** que la distanciation physique minimale de 1,5 mètre **est respectée**.
 - lorsque la personne est assise dans une aire de restauration **ET** que la distanciation physique minimale de 1,5 mètre **est respectée**.

* Pour les enfants de 2 à **10** ans, le port du couvre-visage dans ces lieux est fortement recommandé, mais non obligatoire.

** Il est toutefois fortement recommandé de porter un couvre-visage lors des activités de faible intensité (ex. marche) dans les espaces publics où la distanciation physique ne peut être maintenue. Il est également recommandé aux entraîneurs, préposés à l'équipement et personnel médical de porter le couvre-visage s'ils ne peuvent respecter en tout temps la distanciation physique.

RASSEMBLEMENT

- Tout événement (entraînement, partie ou compétition), qu'il se déroule à **l'intérieur ou à l'extérieur**, doit rassembler **un maximum de 50 spectateurs** en même temps par plateaux sportifs. Ceux-ci doivent respecter les directives gouvernementales en matière de distanciation physique et du port du couvre-visage, le cas échéant.
- Quant au **nombre de participants à l'activité à l'intérieur ou à l'extérieur**, incluant les athlètes, les officiels, les responsables de l'équipement, l'équipe médicale et les entraîneurs, il est dicté par l'organisateur ou la fédération sportive concernée, et ce, pour chaque plateau sportif dans le respect des mesures sanitaires gouvernementales.



CAMP DE JOUR

- Dans les milieux éducatifs (écoles et camps de jour), une distanciation physique de 1 mètre doit être maintenue entre les enfants et de 2 mètres entre les adultes et les enfants.
- Des groupes de 4 à 6 enfants, aussi appelés « bulles », peuvent être formés pour permettre d'échanger, de jouer ou de travailler entre eux sans distanciation physique. La distance recommandée entre les différentes « bulles » dans un lieu intérieur est de 1 mètre.
- Le port du couvre-visage n'est donc **pas obligatoire** et les mesures de l'Association des camps du Québec doivent s'y appliquer.
- Toutefois, si le groupe se déplace dans des lieux publics (transport en commun, visite de musée) le port du couvre-visage est obligatoire pour les enfants de 12 ans et plus.

TRAVAILLEURS ET PORT DU COUVRE-VISAGE

- 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 (ex. : masque de procédure pour les travailleurs de la santé) sur leurs lieux de travail doivent suivre ces recommandations.

Bon entraînement à tous!



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciale et fédérale, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

KARATÉ QUÉBEC et ses membres, dont (*nom du Club/ de la Ligue*) fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé Publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant, **KARATÉ QUÉBEC** et (*nom de l'organisme*) ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

- 1) Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur / ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de **KARATÉ QUÉBEC** ou de (*nom du Club/ de la Ligue*). L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections;
- 2) Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de **KARATÉ QUÉBEC** ou de (*nom du Club/ de la Ligue*) est volontaire;
- 3) Je déclare que ni moi, (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours;
- 4) Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de **KARATÉ QUÉBEC** ou de (*nom du Club/ de la Ligue*) durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.
- 5) Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur du Canada après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de **KARATÉ QUÉBEC** ou de (*nom du Club/ de la Ligue*) durant au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2
—
3 3
1 0
6 3
1 6



Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que **KARATÉ QUÉBEC** reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulés)

Nom du parent/tuteur/ responsable légal
(si le participant est mineur ou ne peut
légalement donner son accord)

Signature du participant

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu / Date : _____



ACKNOWLEDGMENT OF RISK COVID-19

The novel coronavirus, COVID-19 has been declared a worldwide pandemic by the World Health Organization. COVID-19 is extremely contagious and is known to spread mainly by contact from person to person. Consequently, local, provincial and federal governmental authorities recommend various measures and prohibit a variety of behaviors, in order to reduce the spread of the virus.

- a) **KARATÉ QUÉBEC** and its members, which (*name of club/league*) is part of, commit themselves to comply with the requirements and recommendations of Quebec' Public health and other governmental authorities, and to put in place and adopt all necessary measures to that effect. However, **KARATÉ QUÉBEC** and (*name of club/league*) cannot guarantee that you (or your child, if participant is a minor/ or the person you are the tutor or legal guardian of) will not become infected with COVID-19. Further, attending the Activities could increase your risk of contracting COVID-19, despite all preventative measures put in place.

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2

3 3
1 0
6 3
1 6

By signing this document,

- 1) I acknowledge the highly contagious nature of COVID-19 and I voluntarily assume the risk that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) could be exposed or infected by COVID-19 by participating in **KARATÉ QUÉBEC** or (*name of club/league*)'s activities. Being exposed or infected by COVID-19 may particularly lead to injuries, diseases or other illnesses.
- 2) I declare that I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) am participating voluntarily in **KARATÉ QUÉBEC** or (*name of club/league*)'s activities.
- 3) I declare that neither I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) nor anyone in my household, have experienced cold or flu-like symptoms in the last 14 days (including fever, cough, sore throat, respiratory illness, difficulty breathing).
- 4) If I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) experience, or if anyone in my household experiences any cold or flu-like symptoms after submitting this declaration, I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) will not attend any of **KARATÉ QUÉBEC** or (*name of club/league*)'s activities, programs or services until at least 14 days have passed since those symptoms were last experienced.
- 5) I have not (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of), nor has any member of my household, travelled to or had a lay-over in any country outside Canada in the past 14 days. If I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) travel, or if anyone in my household travels, outside Canada after submitting this declaration, I (or my child, if participant is a minor/ or the person I am the tutor or legal guardian of) will not attend any of **KARATÉ QUÉBEC** or (*name of club/league*)'s activities, programs or services until at least 14 days have passed since the date of return.



This document will remain in effect until **KARATÉ QUÉBEC** or (*name of club/league*), per the direction of the provincial government and provincial health officials, determines that the acknowledgments in this declaration are no longer required.

I HAVE SIGNED THIS DOCUMENT FREELY AND WITH FULL KNOWLEDGE.

Name of participant (print)

Name of parent/tutor/ legal guardian (print)
(if participant is minor or cannot legally give consent)

Signature of participant

Signature of parent/tutor/legal guardian

Place / Date: _____



道
空
道
道
道
道
道
道

REGISTRE DES PRÉSENCES QUOTIDIENNES

NOM DU CLUB : _____

Date et heure de l'entraînement : _____

Prénom et nom des participants

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

T	F
5	5
1	1
4	4
2	2
5	5
2	2
—	—
3	3
1	0
6	3
1	6



REGISTRE DES BULLES D'ENTRAÎNEMENT

口入
口口
口口
口口
口口
口口

NOM DU CLUB : _____

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2
— —
3 3
1 0
6 3
1 6

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



Registre de bulles (suite)

21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		



Registre de bulles (suite)

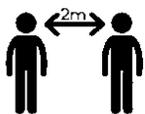
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
48		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		



Ouverture des clubs dans un contexte de COVID-19

1

À L'ARRIVÉE



Respecter et maintenir la distance sécuritaire (2 m)



Mettre son masque avant l'entrée au dojo

2

À L'ENTRÉE DU DOJO



Se laver les mains avec le gel hydro alcoolique à l'arrivée



Attendre l'autorisation avant de se diriger à son espace désigné dans la salle d'entraînement

3

PENDANT LE COURS



Déposer son sac à l'endroit désigné



Bien se désinfecter les pieds ou la semelle de ses chaussures d'entraînement

4

À LA FIN DU COURS



Se rhabiller à l'endroit désigné



Bien se désinfecter les pieds ou la semelle de ses chaussures d'entraînement



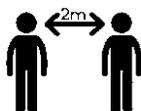
Attendre l'autorisation pour quitter la salle d'entraînement

5

À LA SORTIE



Se désinfecter les mains avant de quitter



Attendre les parents en respectant la distance sécuritaire de 2 m



CORONAVIRUS (COVID-19)

Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses du secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air

LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :



Au travail, de l'arrivée à la sortie



Pendant les pauses et l'heure du dîner



Rappelez les règles à la clientèle



Évitez le contact direct pour les salutations et privilégiez l'usage de pratiques alternatives

LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :



Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes



Éternuez et tousez dans votre coude



Nettoyez les parties touchées des équipements



Facilitez l'accès aux produits de désinfection

EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :



Planifier les horaires afin de respecter la distanciation physique de 2 mètres



Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées



Limiter le partage du matériel de jeu

Ligne d'information COVID-19 :
1 877 644-4545

Pour joindre un inspecteur de la
CNESST : 1 844 838-0808

Guide de normes sanitaires en milieu de travail
pour le secteur des activités de loisir, de sport
et de plein air – COVID-19

La SST, c'est l'affaire de tous!



Ce guide vise à soutenir les entreprises ou les organisations du secteur des loisirs, du sport et du plein air pour la prise en charge de la santé et la sécurité du travail (SST) dans leur milieu de travail. Il vise à garantir que les activités puissent reprendre ou continuer dans les conditions les plus sûres et les plus saines possibles dans le contexte de la COVID-19.*

En période de crise, il est important qu'ensemble, travailleurs, travailleuses et employeurs et autres acteurs du milieu collaborent afin d'avoir des milieux de travail sains et sécuritaires pour tous! Le dialogue et la coopération sont essentiels pour y arriver

*À noter que des associations ou des fédérations du secteur sports et loisirs publient des [normes de pratiques sécuritaires et responsables applicables dans le contexte de la COVID-19](#) que nous vous invitons à consulter. Vous y retrouverez aussi la liste des sports et loisirs dont la relance des activités est autorisée par le gouvernement du Québec.



Prise en charge de la santé et de la sécurité du travail

La prise en charge, c'est mettre en place les mesures nécessaires pour respecter ses obligations légales, c'est-à-dire identifier, corriger et contrôler les risques, et favoriser la participation des travailleuses et travailleurs à cette démarche de prévention.

La bonne collaboration entre l'employeur et le personnel est capitale pour favoriser une prise en charge de la SST.



L'employeur doit **procéder à une identification des risques de transmission de la COVID-19 dans son milieu de travail**. À défaut de pouvoir éliminer les risques de contamination, il doit viser à les diminuer et à les contrôler. Il doit identifier les tâches durant lesquelles les travailleuses et les travailleurs peuvent être exposés au virus. Les fournisseurs, les sous-traitants, les partenaires et les participants ont été informés des mesures mises en œuvre dans l'entreprise pour diminuer et contrôler les risques associés à la COVID-19 et les sensibiliser à l'importance de les respecter.

Les mesures de prévention qui peuvent être appliquées reposent sur les principes de l'exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail, de distanciation physique, du lavage des mains, de l'étiquette respiratoire ainsi que du maintien de mesures d'hygiène avec les outils, les équipements et les surfaces fréquemment touchés.

Le contexte de la COVID-19 peut être un facteur de stress important, autant pour l'employeur que pour les travailleurs, les fournisseurs, les sous-traitants, les partenaires et les participants, par le chamboulement qu'elle provoque dans les différentes sphères de la société. Une attention particulière doit donc être portée à la santé psychologique du personnel.



Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail

Les personnes présentant des symptômes font partie de la chaîne de transmission de la COVID-19 dans les lieux de travail. Des procédures tenant compte des éléments suivants peuvent éviter la transmission de la maladie :

- Identification des travailleuses et travailleurs avec des symptômes de la COVID-19 avant l'entrée sur les lieux de travail, par exemple par :
 - un questionnaire,
 - une autoévaluation par les travailleuses et travailleurs;
- Isolement, dans un local ou autre lieu à l'écart, du travailleur et du participant qui commence à ressentir des symptômes sur les lieux de travail, port d'un masque de procédure et signalement au 1 877 644-4545;
- Des affiches sont installées, rappelant l'importance de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique aux endroits névralgiques et propices à la contamination (ex. : entrée, locaux, salles, toilettes, vestiaires, douches, portes extérieures);
- Les fournisseurs, les sous-traitants, les partenaires et les participants ont été informés des mesures de prévention mises en œuvre dans l'entreprise pour diminuer et contrôler les risques associés à la COVID-19 et les sensibiliser à l'importance de les respecter;
- Les participants qui présentent des symptômes sont informés de leur obligation de reporter leurs activités de loisir, de sport, et de plein air;
- Les participants ou les membres du personnel qui reçoivent un résultat positif à la COVID-19 peu de temps après avoir fréquenté les milieux de pratique d'activités de loisir, de sport ou de plein air devraient en aviser les responsables;
- 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.



Distanciation physique

- Dans la mesure du possible, une distance minimale de 2 mètres entre les personnes doit être gardée au travail, de l'arrivée à la sortie;
- Cette distance doit également être maintenue pendant les pauses et l'heure du dîner;

- L'organisation du travail et des différentes activités a été revue pour respecter, dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres entre les travailleurs et les participants, particulièrement dans les différents lieux fermés à espace restreint où plusieurs personnes peuvent être regroupées;
- La circulation et les interactions entre les travailleurs et travailleuses et les participants sont limitées;
- Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.

Des adaptations doivent être apportées pour limiter le risque de transmission lorsque les principes de distanciation physique ne peuvent être respectés :

- L'utilisation de moyens technologiques (ex. télétravail pour les tâches administratives, réunions ou des activités virtuelles);
- L'installation de barrières physiques (cloison pleine transparente) entre les différents postes de travail trop proches ou ne pouvant être espacés (ex. : accueil des participants, bureaux);
- L'organisation de méthodes de travail et d'encadrement. Par exemple :
 - privilégier les équipes les plus petites et les plus stables possibles,
 - 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, support à vélo) pour éviter que des files de personnes rapprochées ne s'y créent.
- Dans la mesure du possible, un sens de circulation unique a été établi pour éviter que les personnes se croisent;
- Une signalisation (ex. : marquage au sol) a été mise en place pour établir la mesure de 2 mètres de distanciation physique dans les lieux de rassemblement ou les espaces restreints (ex. : accueil, toilette et entrée des vestiaires), si applicable.
- Des équipements de protection individuelle adaptés au risque sont fournis [masque de procédure et une protection oculaire (lunettes de protection ou visière recouvrant le visage jusqu'au menton)] pour le personnel qui exécute une tâche nécessitant d'être à moins de 2 mètres d'une autre personne et en l'absence de barrières physiques.



Lavage des mains

Se laver souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon ou avec une solution hydroalcoolique à au moins 60 % pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission dans le milieu de travail, surtout :

- à la location ou à l'emprunt d'équipements et d'articles de loisir, de sport ou de plein air (ex. : kayak, planche à pagaie, bâton, canne à pêche, jeux) ;
- avant de se toucher le visage (yeux, nez, bouche) ;
- après avoir toussé, éternué ou s'être mouché ;
- avant et après avoir mangé ;
- en entrant et en sortant des locaux et, dans la mesure du possible, après chaque utilisation de l'équipement collectif ;
- à l'entrée et à la sortie du site de travail ;
- après avoir manipulé quelque chose de fréquemment touché ou un colis reçu.

Lorsqu'une installation de lavage des mains n'est pas disponible à proximité, fournir une solution hydroalcoolique au personnel.

Le paiement sans contact (ex. : carte bancaire sur des terminaux sans contact) est privilégié pour éviter que les clients touchent les terminaux. Si les clients paient avec de l'argent comptant, les caissiers et caissières se désinfectent les mains immédiatement après avec la solution hydroalcoolique à au moins 60 %.

Le membre du personnel doit également se laver les mains après avoir eu un contact physique auprès d'un participant (ex. : pour l'aider à se moucher, à manger).



L'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.



Maintien de mesures d'hygiène avec les outils, les équipements et les surfaces fréquemment touchés

Étant donné que le virus responsable de la COVID-19 peut survivre sur les surfaces, l'application de mesures d'hygiène s'avère essentielle.

- Assurer le bon fonctionnement et l'entretien des systèmes de ventilation, en fonction des exigences réglementaires pour le type d'établissement et les tâches effectuées ;

- Limiter le partage des accessoires, du matériel de jeu et de sport (ex. : raquette de tennis, bâton de golf, balle, vélo, casque), et du matériel de bureau (ex. : stylos, téléphone, tablettes, souris d'ordinateur);
- Nettoyer les installations sanitaires (toilettes, vestiaires et douches) minimalement à chaque quart de travail et les désinfecter quotidiennement;
- Nettoyer les aires de repas après chaque repas et les désinfecter quotidiennement.
Par exemple :
 - la poignée du réfrigérateur,
 - les dossiers des chaises,
 - les micro-ondes;
- Nettoyer et désinfecter immédiatement les souillures visibles sur les surfaces ou les objets;
- Augmenter la fréquence du nettoyage et de la désinfection journalière des surfaces fréquemment touchées des aires utilisées par les participants avec un produit de désinfection utilisé habituellement, selon la fréquentation des lieux et lorsqu'elles sont visiblement souillées. Par exemple :
 - les tables,
 - les comptoirs,
 - les chaises,
 - les bancs,
 - les estrades,
 - les rampes,
 - les aires de jeu,
 - les jeux,
 - les vestes de sauvetage,
 - la robinetterie,
 - les toilettes,
 - les téléphones,
 - les accessoires informatiques,
 - les poignées de portes,
 - tout autre endroit ou matériel pertinent.
- Nettoyer les outils et les équipements utilisés après chaque quart de travail ou lorsqu'ils doivent être partagés;
- Nettoyer et désinfecter les parties touchées de l'équipement d'entraînement et tout autre accessoire de loisir, de sport ou de plein air avant et après l'utilisation ou la location (ex. : kayak, canoë, pédalo, canne à pêche, casque, jeux);
- Faciliter l'accès aux produits de désinfection dans tous les lieux de pratique lorsque c'est possible;
- Retirer les objets non essentiels (revues, journaux et bibelots) des aires communes;

- Assurer l'entretien adéquat des installations (nettoyage et désinfection réguliers des surfaces, concentrations adéquates de désinfectant dans les bassins, comme prescrites dans le [Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels](#));
- Laver les serviettes, s'il y a lieu, avec le savon à lessive habituel;
- À la fin du quart de travail ou de l'activité, retirer les vêtements de travail, les dossards ou autres, en disposer dans un sac et les laver avec le savon à lessive habituel;
- Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés (consulter les recommandations du fabricant et ne pas mélanger les produits nettoyeurs).

Des ressources sont disponibles en ligne pour de plus amples informations concernant le [nettoyage des surfaces](#) ou les [produits désinfectants recommandés](#).



Obligations légales

Les obligations légales en santé et sécurité du travail, autant pour l'employeur que pour les travailleurs et travailleuses, doivent être appliquées dans le contexte de la COVID-19. En voici un résumé.

Employeur

L'employeur a l'obligation de protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de ses travailleurs. La [Loi sur la santé et la sécurité du travail](#) (LSST) exige que l'employeur prenne toutes les mesures nécessaires pour y parvenir ([article 51](#)). Pour ce faire, il doit, entre autres, mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques.

Dans le contexte de la COVID-19, l'employeur doit s'assurer que les mesures de prévention habituellement mises en œuvre sont toujours adaptées. Sinon, il doit les modifier pour protéger les travailleuses et les travailleurs contre les risques de contamination.

L'employeur doit également les informer sur les risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19. Il doit également leur assurer la formation, la supervision et l'entraînement appropriés afin que tous aient l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui leur est confié.

Travailleur et travailleuse

Chaque travailleuse ou travailleur a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ([article 49](#) de la LSST). Pour ce faire, il doit respecter les règles et les mesures mises en application dans le contexte de la COVID-19, au même titre que les autres règles appliquées dans le milieu de travail. La travailleuse ou le travailleur doit aussi participer à l'identification et à l'élimination des risques. S'il voit des risques ou s'il a des suggestions à cet égard, il doit en faire part au comité de santé et de sécurité (s'il y en a un), à son supérieur ou à un représentant de l'employeur.

Tous nos remerciements :

- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Institut national de santé publique du Québec

Le guide et la trousse résultent d'une réflexion visant à soutenir les milieux de travail dans la prise en charge de la santé et de la sécurité du travail dans le contexte de la COVID-19. Le projet est évolutif et s'harmonisera aux mesures de prévention édictées par la Direction de la santé publique.

Reproduction autorisée avec mention de la source

© Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN 978-2-550-86619-0 (PDF)

Ligne d'information COVID-19 : 1 877 644-4545

Pour joindre un inspecteur de la CNESST : 1 844 838-0808

Liste de vérifications quotidiennes



Ce document vise à soutenir le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air pour la prise en charge de la santé et la sécurité du travail (SST) dans leur milieu de travail. Il vise à garantir que les activités puissent reprendre ou continuer dans les conditions les plus sécuritaires et les plus saines possibles dans le contexte de la COVID-19.

L'employeur a validé avec le travailleur ou la travailleuse ou le participant son état de santé et qu'il ou qu'elle ne présente pas de symptômes.

NOTE : _____

Les travailleuses et les travailleurs sont informés de la procédure prévoyant de quitter le travail lorsqu'ils sont déjà sur les lieux ou de ne pas se présenter au travail s'ils présentent au moins un des symptômes liés à la COVID-19.

NOTE : _____

L'employeur a réaménagé la disposition des postes de travail, les différents lieux d'activité, et revu les méthodes de travail et d'animation pour respecter, dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres.

NOTE : _____

Dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres est respectée de l'entrée à la sortie du travail et lors des pauses et des repas.

NOTE : _____

La salle à manger et les autres lieux de repas sont nettoyés avant et après chaque utilisation et désinfectés chaque jour (ex. : tables, poignée de réfrigérateur, dossiers des chaises, micro-ondes).

NOTE : _____

De l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique à au moins 60 % sont disponibles aux endroits névralgiques pour se laver les mains.

NOTE : _____



Les règles d'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique sont affichées et respectées.

NOTE : _____

Mesures spécifiques

Les fournisseurs, les sous-traitants, les partenaires et les participants ont été informés des mesures de prévention mises en œuvre dans l'entreprise ou l'organisation pour diminuer et contrôler les risques associés à la COVID-19 et sensibilisés à l'importance de les respecter.

NOTE : _____

Des mesures sont prises pour limiter le nombre de participants sur le site de l'entreprise ou de l'organisation et les diverses salles ainsi que dans les différents lieux d'activité.

NOTE : _____

Des questions sont posées aux participants qui se présentent sur le site de l'entreprise ou de l'organisation pour confirmer l'absence de symptômes liés à la COVID-19 (toux, fièvre, contact avec personne symptomatique, etc.).

NOTE : _____

Les participants qui présentent des symptômes sont informés de leur obligation de reporter leurs activités.

NOTE : _____

Une solution hydroalcoolique avec une concentration d'au moins 60 % est fournie aux travailleurs en milieu de travail où une installation de lavage des mains n'est pas disponible à proximité.

NOTE : _____

L'hygiène des mains est réalisée à l'entrée du site avant et après les activités, les repas, les pauses et lors du passage aux toilettes et après le retrait des équipements de protection individuelle.

NOTE : _____

Les objets non essentiels (revues, journaux, bibelots) sont retirés des lieux de pratique de l'activité et du site de l'entreprise ou de l'organisation.

NOTE : _____



Une signalisation (ex. : marquage au sol) a été mise en place pour établir la mesure de 2 mètres de distanciation physique près de l'accueil, des toilettes et à l'entrée des vestiaires et de tout autre espace commun (ex. : banc, estrades, belvédère), si applicable.

NOTE : _____

Des barrières physiques ont été installées lorsque nécessaire et où c'est possible (entre les postes de travail, et entre le personnel et la clientèle).

NOTE : _____

Le nombre et la disposition des différents équipements dans les lieux d'activité de loisir, de sport et de plein air ont été revus pour respecter, dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres (ex. : retrait de tables, de bancs, de chaises).

NOTE : _____

Des mesures sont prises pour respecter la distanciation physique de 2 mètres dans les vestiaires.

NOTE : _____

Les activités en groupe doivent permettre de respecter une distance minimale de 2 mètres entre les animateurs (entraîneurs, guides, moniteurs, etc.) et les participants (ex. : marquage au sol).

NOTE : _____

La pièce, les surfaces et les objets touchés par le participant ou le membre du personnel présentant des symptômes sont désinfectés une fois qu'il est parti, et l'accès à ces lieux et objets est restreint durant cette période.

NOTE : _____

Des mesures sont prises lors des transactions financières (ex. : privilégier le paiement par carte sans contact, éviter de toucher aux cartes des usagers).

NOTE : _____

S'il y a échange d'argent, le travailleur doit se laver les mains ou se les désinfecter avec une solution hydroalcoolique d'une concentration d'au moins 60 % immédiatement après.

NOTE : _____

Lorsque c'est possible, le partage des outils, des équipements et de tout autre objet entre le travailleur et une autre personne est évité.

NOTE : _____

Au poste de travail (à la réception ou dans les lieux de pratique), les surfaces, les équipements, les outils et le matériel sont désinfectés entre chaque utilisation ou lorsqu'ils doivent être partagés.

NOTE : _____

Les toilettes et les autres blocs sanitaires sont nettoyés à chaque quart de travail et désinfectés tous les jours.

NOTE : _____

Les surfaces fréquemment touchées (ex. : poignées de portes, robinetterie, matériel de jeu, téléphones, accessoires informatiques, équipements) sont nettoyées et désinfectées régulièrement (ex. : à chaque quart de travail, durant la période de battement entre deux activités, avant et après chaque utilisation).

NOTE : _____

Les produits pour désinfecter les équipements et les outils sont facilement accessibles et identifiables dans tous les lieux névralgiques.

NOTE : _____

Les équipements et les articles de sport, de loisir ou de plein air (ex. : kayak, canoë, vélo, canne à pêche, jeux) destinés à la location ou à l'emprunt sont désinfectés avant et après chaque utilisation.

NOTE : _____

L'entretien adéquat des installations est assuré (nettoyage et désinfection réguliers des surfaces, concentrations adéquates de désinfectant dans les bassins, comme prescrites dans le [Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels](#)).

NOTE : _____

Des équipements de protection individuelle adaptés au risque sont fournis (ex. : protection respiratoire, lunettes de protection, visière recouvrant le visage jusqu'au menton, gants).

NOTE : _____

Avant de quitter le site, le membre du personnel en contact avec les participants doit retirer, de façon sécuritaire, les équipements de protection et jeter l'équipement non réutilisable dans la poubelle ou dans des contenants ou des sacs refermables réservés à cet effet, puis désinfecter l'équipement réutilisable (protection oculaire, si réutilisable) avec un produit adapté à celui-ci; dans la mesure du possible, retirer ses vêtements et les mettre dans un sac de plastique ou de tissu. Laver ses vêtements portés au travail avec le savon à lessive habituel.

NOTE : _____