



SKI DE FOND QUÉBEC

FÉDÉRATION SPORTIVE ET ORGANISME NATIONAL DE LOISIR



RETOUR AUX ENTRAÎNEMENTS ET AUX ACTIVITÉS DE SPORT, DE LOISIR ET DE PLEIN AIR

Mise en garde et en contexte concernant la COVID-19

Pour répondre aux nombreuses demandes de renseignement des clubs et organismes, Ski de fond Québec met à votre disposition sur son site internet les liens vers des documents de référence, en se basant sur l'opinion d'experts.

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19, vous pouvez composer sans frais l'un de ces numéros : 418 644-4545, 514 644-4545, 450 644-4545, 819 644-4545, 1 877 644-4545 ou pour les personnes malentendantes (ATS) 1 800 361-9596

Si vous avez de tels symptômes :

- Ne pas se présenter dans une clinique sans avoir reçu au préalable un rendez-vous;
- Composez le 1 877 644-4545 pour être dirigé vers la bonne ressource;
- Se rendre à l'urgence seulement en cas de difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

Si vous ne présentez pas de tels symptômes et que vous avez un problème de santé, vous pouvez consulter un professionnel de la santé malgré la pandémie et poursuivre vos suivis médicaux si votre condition nécessite des suivis de santé assidus. Pour plus d'information, consultez la page Besoin de consulter en contexte de pandémie (COVID-19).

Cette communication vise à fournir les éléments de base pour une reprise sécuritaire des activités de sport, de loisir et de plein air. En cas de doute, veuillez nous contacter par courriel à info@skidefondquebec.ca

UN RETOUR AU JEU ET AUX ACTIVITÉS CONSCIENT ET CONSCIENCIEUX

Ski de fond Québec collabore avec le ministère de la Santé du Québec, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, les autres fédérations sportives et les autres organismes nationaux de loisir afin de gérer au mieux un retour sécuritaire au jeu et aux activités pour la population en général, pour nos athlètes et pour le personnel d'encadrement.

Notre objectif est de fournir des conseils aux pratiquants, aux athlètes, aux entraîneurs et aux clubs pour assurer la sécurité de tous, tout en limitant les interactions entre les différents groupes

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

450.744.0858

SKIDEFONDQUEBEC.CA

POUR TOUS LES FONDEURS : INITIATION, RÉCRÉATION, COMPÉTITION ET HAUTE PERFORMANCE





de notre communauté de fondeurs. Le ski de fond, ça se pratique toute l'année. Avec l'arrivée du beau temps et la permission des entraînements structurés, le ski de fond d'été – le ski à roulettes – est déjà commencé et c'est à chacun de s'engager à reprendre la pratique et l'entraînement dans un esprit alerte et sécuritaire, tout en prenant plaisir à son activité favorite.

Par ces dispositions, le retour au jeu et aux activités nous permettra de continuer d'aller de l'avant, de profiter des bienfaits de l'activité physique et de pérenniser le réseau des sports, du loisir et du plein air.

Un [outil d'évaluation des risques](#) (voir dans la marge de gauche) pour le sport a été développé par nos partenaires de la Santé, de l'Institut canadien du sport et du Comité olympique canadien. Il comprend tous les facteurs de la liste de contrôle générale de l'OMS pour l'évaluation et l'atténuation des risques pour les rassemblements de masse ainsi que des facteurs supplémentaires liés aux événements sportifs et à la formation, pour permettre aux organisateurs de déterminer un niveau de risque global. Cet outil a été adapté spécifiquement pour le retour à la planification de l'entraînement dans le contexte canadien. Vous trouverez ci-après les principes de base pour mitiger les risques de contracter et de disséminer le virus. Veuillez noter que l'évaluation et la diminution des risques n'est pas une autorisation d'une activité. Veuillez ainsi suivre attentivement les consignes du gouvernement du Québec. Deux liens donnent une information à jour selon les circonstances :

Information générale : <https://www.quebec.ca/relance/>

Information relative au [sport, au loisir et au plein air](#)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les pratiquants, athlètes, entraîneurs et clubs doivent respecter les exigences et les restrictions de la Santé publique dans leur domaine particulier. Tous les clubs sont invités à revoir leur plan d'action d'urgence à la lumière des restrictions sur la COVID-19.

Par ailleurs, deux guides ont été produits par la CNESST pour nous guider dans la reprise des activités en toute sécurité.

Des directives de santé publique concernant la reprise progressive des activités de sport et de loisir ont également été mises en place.





Les informations suivantes fournissent des conseils généraux et spécifiques et seront mises à jour selon le contexte évolutif de la pandémie.

Résumé des mesures à respecter en vue de la reprise des entraînements

Depuis le 8 juin 2020 :

- Les entraînements de groupe supervisés par un ou des entraîneurs sont permis, à condition que le groupe soit en tout temps à l'extérieur (consulter la section « exigences pour participer à un entraînement de groupe » pour plus de détails, en page 5).
- Il n'y a pas de nombre maximal d'athlètes et d'entraîneurs à l'intérieur d'un groupe (consulter la section « conditions générales pour les entraînements extérieurs » pour plus de détails, en page 5).
- Les échanges d'objets sont permis à condition que ces objets soient désinfectés avant et après utilisation (consulter la section « les échanges d'objets » pour plus de détails, en page 6).
- Les camps d'entraînement régionaux et compétitions régionales sont permis en respectant la limitation d'hébergement et de déplacement entre les régions. À titre informatif, le 514 et le 450 représentent une seule région, Québec et Chaudières-Appalaches également.

Reprise des activités sportives, de loisir et de plein air en contexte de COVID-19

Depuis le 8 juin 2020, à la suite des recommandations émises par la Direction générale de la santé publique, la reprise des activités sportives, de loisir et de plein air individuelles ou collectives qui se déroulent à l'extérieur, de manière encadrée ou non, est permise lorsque ces activités permettent le respect d'une distance de deux mètres entre les personnes. Toutes les activités devront être adaptées en fonction des mesures d'hygiène qui prévalent.

Les entreprises et organisations peuvent offrir ces activités dans l'ensemble des régions du Québec, mais 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.

Ces activités peuvent également être pratiquées par des personnes handicapées, même si cela nécessite un accompagnement. Il est proposé que l'accompagnateur soit une personne qui habite sous le même toit. Sinon, il est recommandé que la personne handicapée accompagnée détienne sa Carte accompagnement loisir (CAL) comme preuve du besoin. D'ailleurs, la CAL accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne handicapée dans les





organisations de loisir, culturelles et touristiques partenaires. Dans ce cas, si la règle de distanciation n'est pas respectée, l'accompagnateur doit porter l'équipement de protection individuel (EPI).

Pour l'instant, les sports collectifs devront être pratiqués dans un format « entraînement » seulement, sans contact. Les parties et les compétitions locales pourraient reprendre vers la fin du mois de juin, selon l'évolution de la situation. Des annonces seront faites ultérieurement.

Il est très important de rappeler que **les activités en pratique libre ne font pas partie de la couverture d'assurance** dont vous bénéficiez en tant que membre de Ski de fond Québec. Elles sont donc à vos risques. Les activités structurées permises offrent, comme toujours, la couverture d'assurance comprise avec votre adhésion.

Les consignes sanitaires à adopter (PDF 512 Ko) ainsi que les directives de la Santé publique lors de la pratique d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air doivent être suivies en tout temps.

Des mesures d'hygiène et de protection seront mises en place par les propriétaires et les gestionnaires des installations et des organismes responsables de l'organisation des activités dans le but de respecter les paramètres édictés par la Santé publique.

Les fédérations sportives et les organismes nationaux guideront leurs membres dans la reprise de leurs activités. Ils collaborent notamment avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur pour élaborer des consignes adaptées à leurs disciplines ou à leurs champs d'intervention respectifs.

Ces organismes seront chargés d'en faire la promotion auprès de leurs membres, tout en spécifiant que des consignes de santé et de sécurité, notamment des règles d'hygiène, devront être respectées pour que la pratique soit sécuritaire.

Les gestionnaires de site pourraient limiter l'accès à un nombre restreint d'utilisateurs, voire fermer un site, afin de faire respecter les directives de la Santé publique. De plus, la CNESST rend disponible le Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air – COVID-19 pour assurer la sécurité du personnel des lieux de pratique dont l'ouverture est autorisée.



Reprise des autres activités

La reprise des activités intérieures qui ne permettent pas de respecter la distance physique de deux mètres entre les participants, notamment les véritables matchs en sports collectifs, s'effectuera de façon progressive et en fonction de l'évolution des consignes de santé et sécurité édictées par la Direction générale de la santé publique. La reprise graduelle est prévue en plusieurs phases en fonction des cinq critères suivants :

1. la distanciation physique durant l'activité;
2. le lieu de pratique;
3. l'équipement requis;
4. le contexte de pratique (pratique libre versus entraînement supervisé ou compétition);
5. les déplacements.

EXIGENCES POUR PARTICIPER À UN ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

Les athlètes, entraîneurs et clubs doivent s'assurer de vérifier et de contrôler les points suivants :

- Aucun signe ou symptôme de COVID-19 au cours des 14 derniers jours.
 - Si la personne a eu un cas d'infection documentée par COVID-19, une confirmation indiquant qu'elle n'est plus positive pour COVID-19 et qu'elle est autorisée à participer à la formation est requise d'un professionnel de la santé.
- Aucun contact rapproché et soutenu avec une personne malade dans les 14 jours suivant le début de la formation en groupe.
- Respecter les consignes d'isolement lorsqu'elles s'appliquent.
- Les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui ont reçu un résultat positif doivent respecter les consignes d'isolement. Elles ne doivent pas participer à des activités de sport et de loisir à l'intérieur ou à l'extérieur dans un lieu public.
- Les personnes qui sont considérées comme des contacts étroits d'un cas de COVID-19 doivent respecter les consignes d'isolement qui s'appliquent. Elles ne doivent pas participer à des activités de sport et de loisir à l'intérieur ou à l'extérieur dans un lieu public.

CONDITIONS GÉNÉRALES POUR LES ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS

Tous les entraînements à l'extérieur devraient avoir lieu dans des environnements avec suffisamment d'espace pour respecter la distanciation physique minimale.

- Pas de contact physique, y compris les tope-là, poignée de main, tapes sur l'épaule, etc.



- Promouvoir la pratique de l'étiquette respiratoire :
 - Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains;
 - Utiliser des mouchoirs à usage unique;
 - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle;
 - Utiliser des poubelles sans contact.
- Faire la promotion des mesures d'hygiène des mains en rendant disponible le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydroalcooliques, poubelles sans contact, papiers ou serviettes jetables, etc.).
- Assurez-vous de vous laver les mains souvent et après chaque activité.
- Éviter de se toucher la bouche, le nez et les yeux avec les mains.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Dans la mesure du possible, évitez les zones fortement touchées par la pandémie.

Les échanges d'objets

1. Les sports et activités avec échanges d'objets seront permis, sous réserve que :
 - Tous les objets qui seront échangés soient désinfectés convenablement avant et après usage (ballons, balles, bâtons, frisbees, etc.).
 - Tous les participants d'un groupe se lavent adéquatement les mains avant, pendant (comme lors des pauses) et après l'activité.
 - La distanciation physique de 2 mètres soit observée durant les pauses.
 - Il n'y ait aucun échange entre différents groupes.
2. Les entraînements supervisés extérieurs seront permis (et donc assurables par la fédération), sous réserve que :
 - Les consignes sanitaires au point 1 soient appliquées en tout temps.
 - Aucun équipement fixe commun (public) ne soit utilisé, même désinfecté (par exemple, les stations d'exercices dans des parcours en sentier).
 - Les équipements mobiles personnels puissent être utilisés en commun (par exemple, des poids et attères) dans un même groupe, si et seulement si les mêmes consignes sanitaires que pour les objets échangés sont respectées.
3. Les camps d'entraînement et compétitions sont aussi autorisés :
 - Aucune compétition ou camp provinciaux, car ils impliquent des déplacements, qui ne sont pas jugés essentiels pour le moment.
 - Promouvoir les circuits régionaux.



- Les compétitions aérobiques devront considérer une distanciation physique accrue (plus de 2 mètres, non déterminée pour le moment) entre les athlètes, pour éviter les contaminations aériennes par la salive, la sueur et aux excréctions corporelles.
- La distanciation de 2 mètres s'appliquera en tout temps entre les athlètes, entraîneurs, officiels, bénévoles, les spectateurs et les passants.

Zone d'entraînement extérieure

Il appartient aux propriétaires de sites et d'installations de sport, de loisir et de plein de les rendre disponibles à leur gré, en respectant les directives de la Santé publique. La zone d'entraînement est le voisinage immédiat autour de la zone où les athlètes interagissent avec les entraîneurs. Des exemples seraient un stade de ski, un parking, une section de rue, une piste de course ou une section de piste de course utilisée pour les intervalles.

- Il n'y a pas de taille maximale d'un groupe d'entraînement spécifiée dans les directives sanitaires. Les athlètes de la zone d'entraînement doivent suivre les directives en matière de distanciation physique et envisager d'augmenter l'espacement à mesure que la vitesse et que les intensités augmentent.
 - Ne pas respecter la distanciation physique met tout le monde en danger.
- D'autres athlètes à l'extérieur de la zone d'entraînement doivent également suivre les directives de distanciation physique et ne pas former de groupes de plus de 10 personnes.

Hygiène

- Apportez un désinfectant pour les mains, avant et après l'entraînement.
- Lavez-vous les mains lorsque vous quittez votre maison, utilisez un désinfectant pour les mains en arrivant à l'entraînement et à nouveau en partant, prenez une douche immédiatement en rentrant à la maison.
- Ne crachez pas.
- Éternuez ou tousssez dans votre coude.
- Utilisez un mouchoir pour vous moucher et jetez le mouchoir immédiatement et lavez-vous les mains ou utilisez des désinfectants pour les mains par la suite.
- Limitez le contact avec les autres jusqu'à ce que vous ayez pris une douche.
- Lavez vos vêtements dès votre retour à la maison.



Équipement

Étant donné qu'il est difficile d'éviter de porter les mains au visage, en particulier dans le contexte d'activités sportives, 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 (ex. : utiliser ses propres bâtons, skis à roulettes, ballons d'entraînement, etc.)

L'utilisation de modules de jeux communautaires n'est pas recommandée puisqu'il est difficile d'assurer la désinfection des surfaces et le lavage des mains de façon assez fréquente.

En bref :

- Soyez complétement autonome au point de vue des approvisionnements et de l'équipement.
- Ne partagez pas l'équipement (p. ex. bâtons, bottes, skis à roulettes, casques, gants, etc.)
- Ne partagez pas de bouteilles d'eau, de nourriture, de serviettes ou d'autres objets personnels

Transport

- Voyagez vers et depuis le lieu de pratique avec des personnes de votre résidence – ne faites pas de covoiturage.
- L'utilisation d'un masque est recommandée pour l'arrivée et le départ.
- Garez votre véhicule à au moins une distance de voiture de côté de l'autre véhicule pour permettre une distanciation physique.
- Arrivez prêt à partir et ne vous mêlez pas au groupe.
- Ne vous mêlez pas en groupe après l'entraînement
- Retournez immédiatement directement chez-vous après la formation

CONDITIONS GÉNÉRALES POUR LES ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS

Entraîneurs

Les lieux d'entraînement doivent être choisis en fonction du type d'entraînement prévu et avoir suffisamment d'espace pour permettre une distanciation physique acceptable

- Parcs municipaux, grands stationnements, sentiers larges en forêt, etc.
- Planifier un site A et un site B en cas de surpeuplement au site A.



- Faire preuve de bon jugement pour déterminer si la relocalisation du site est nécessaire.
- Planifiez à l'avance et consultez d'autres clubs locaux pour éviter d'utiliser le même emplacement en même temps.

Entraînement général

- Structurer les activités d'entraînement afin que les athlètes puissent se distancer physiquement.
- Étaler les heures d'arrivée et de départ des athlètes pour limiter les mélanges.
- Préparer les séances d'entraînement à l'avance en gardant à l'esprit les capacités individuelles des athlètes afin d'atténuer la congestion et les dépassements.
- Communiquer les directives et instructions d'entraînement au moins 3 heures avant l'arrivée au site.
- Les directives sur place doivent être brèves et permettre aux participants d'être séparés de plus de 2 mètres pour les entendre et les appliquer.

Essais chronométrés, contre-la-montre et compétitions

- Départs individuels seulement avec les athlètes déterminés dans les rangs pour éviter les situations de dépassement.
- Auto-chronométrage par l'athlète ou l'entraîneur uniquement (avec chronomètre)
- Pas de dossards.

Athlètes

Entraînement général

- Augmenter la distance minimale de 2 mètres avec les autres engagés dans les activités d'entraînement à plus grande vitesse, p. ex. ski à roulettes, course à pied, vélo, etc.
- Passez en revue les directives et instructions fournies par l'entraîneur avant d'arriver au site d'entraînement.
- Arrivez prêt à partir avec tout votre équipement personnel nécessaire pour votre entraînement.
- Arrivez prêt à partir avec tout votre ravitaillement et prévoir plus de contenants d'eau individuels que nécessaire.

Contre-la-montre et autres compétitions

- Auto-chronométrage lors qu'indiqué par l'entraîneur



- Maintenir un minimum de 2 mètres entre les autres si le dépassement est nécessaire.

BOUFFÉE D’AIR FRAIS POUR LES SÉJOURS DE L’ÉTÉ

La Sépaq est heureuse de pouvoir progressivement redonner l'accès à certains de ses territoires pour que chacun puisse profiter des bienfaits du plein air de proximité sur sa santé physique et mentale. Pour retrouver votre nature en toute sécurité, des mesures exceptionnelles ont été mises en place par la Sépaq. La collaboration et la responsabilisation des visiteurs seront primordiales.

Certains sentiers de randonnée pédestre, sentiers de vélo et lacs pour la pêche à la journée sont accessibles. La pratique d'activités nautiques avec une embarcation personnelle est maintenant permise. La Sépaq a également obtenu toutes les autorisations nécessaires pour rouvrir de façon sécuritaire et progressive ses emplacements de camping, ses chalets, ses unités de prêt-à-camper, ses yourtes et ses camps rustiques. Cette autorisation s'accompagne de certaines consignes à respecter, dont celle de limiter l'accès des hébergements aux cellules familiales. Toutes les autres activités sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. L'offre sera bonifiée graduellement.

[Guide du visiteur](#)

[Mesures préventives contre la COVID-19](#)

[Activités et services limités](#)

RÉFÉRENCES ET ENSEIGNEMENTS

Les organismes (clubs, associations, fédérations) sont invités à se préparer pour former adéquatement leur personnel, les entraîneurs, athlètes, parents et accompagnateurs aux consignes sanitaires, avec un plan de relance détaillé et adapté à la discipline. Un relâchement inquiétant est observé dans la population et Ski de fond Québec enjoint ses clubs et membres affiliés à la rigueur et au respect des consignes. À cet égard, notre site internet propose plusieurs ouvrages de référence. Pour toute question spécifique au ski de fond d'été ou d'hiver, contacter [Ski de fond Québec](#).

