



Marche à suivre pour les clubs de boxe en vue de la reprise des activités dans le contexte de pandémie (COVID-19)

Il va de soi que les [mesures imposées par l'Institut national de santé publique du Québec \(INSPQ\)](#) prévalent en tout temps sur le contenu de ce document, dont le but est d'apporter des précisions spécifiques aux clubs de boxe.

Rappel des consignes de l'INSPQ concernant la distanciation physique et les mesures d'hygiène

- Maintenir une distance de 2 mètres entre soi et les autres
- Se laver les mains souvent pendant au moins 20 secondes
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Éviter les poignées de main
- Éviter de se toucher le visage
- Éviter de toucher les surfaces que les gens touchent souvent
- Surveiller son état de santé pour déceler l'apparition de symptômes de la COVID 19, notamment : toux, fièvre et difficulté à respirer
- S'isoler pendant 14 jours si l'on présente des symptômes

Mise en garde de la Commission médicale de la FQBO

- La maladie du Covid-19 est une maladie mortelle. Si un membre du club a des symptômes ou est un porteur non symptomatique, il peut affecter d'autres personnes et potentiellement causer la mort. Chaque membre a donc une **responsabilité civile** importante.
- L'exercice provoque de l'essoufflement, donc des particules de virus peuvent être projetées tout autour de la personne, si elle est infectée, et **peuvent rester en suspension dans l'air jusqu'à 12 minutes**.

Risque pour les athlètes de haut niveau

Il faut savoir qu'il existe un risque pour les athlètes de haut niveau à être infectés, car nous savons maintenant que le COVID-19 affecte non seulement les poumons, mais aussi le système immunitaire et le système cardiovasculaire. Par contre, nous ignorons si des symptômes légers peuvent laisser des cicatrices dans les poumons, et personne ne connaît encore les effets à long terme du virus. Donc, il faut prendre en considération le fait que des dommages pourraient être irréversibles (ou prendre du temps à guérir) et donc affecter le niveau de performance de l'athlète.

La reprise des activités dans les clubs de boxe de la FQBO se fera en 3 phases:

PHASE 1 (22 juin) : Ouverture des espaces intérieurs en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique

Les clubs peuvent à nouveau accueillir leurs membres. Le personnel et les pratiquants doivent toutefois observer en tout temps les mesures d'hygiène et de distanciation physique.

PHASE 2 : Retour à l'entraînement avec certaines restrictions

Les combats simulés (sparring) seront permis en « cellule » (sous-groupe) de 4 personnes ou moins. Cela signifie qu'un groupe de 4 personnes devra être formé et ces 4 mêmes personnes devront s'entraîner ensemble en tout temps, en partageant les mêmes espaces, pour tous les types d'activités. (technique-pads-combats). Les lieux utilisés devront être désinfectés après le passage d'une cellule.

PHASE 3 : Retour complet à l'entraînement

Le *sparring* sans restriction sera permis, ainsi que le travail technique rapproché (pads) entre l'entraîneur et les athlètes.

PHASE ULTÉRIEURE : Retour la compétition

Il sera possible de sanctionner à nouveau tout type de compétition lorsque l'INSPQ aura donné l'approbation pour le retour au jeu dans les sports de combat.

Phase 1 : Comment préparer son club pour la réouverture?

- Mettre une affiche à l'entrée indiquant aux membres de ne pas entrer s'ils présentent des symptômes; inclure les [numéros de la Santé publique](#) sur l'affiche
- Mettre en place une procédure de nettoyage efficace complète de l'espace qui sera effectuée deux fois par jour, à l'ouverture et à la fermeture, et la communiquer au personnel (voir les recettes de désinfectant peu coûteuses approuvées par l'OMS)
- Mettre à la disposition des membres du gel hydroalcoolique contenant au moins 70 % d'alcool et/ou un point d'eau avec du savon ainsi que des serviettes en papier pour l'essuyage des mains et des poubelles munies d'un sac
- Utiliser des affiches et marquer le sol pour indiquer les directions de la circulation à l'intérieur du club, en s'assurant que les 2 mètres de distance puissent être respectés en tout temps.
- Calculer le nombre maximum de personnes que peut accueillir le club selon la superficie d'espace dégagé, et ce, en permettant **une personne pour 4 mètres carrés**
- Si possible, laisser une porte ou une fenêtre ouverte de sorte que l'air circule
- Si possible, organiser le plus d'activités d'entraînement à l'extérieur pour les prochains mois

- Communiquer avec son personnel et ses membres avant la réouverture pour les informer des nouvelles mesures à observer à l'intérieur du club

Le club et son personnel sont responsables de :

- Donner l'exemple en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique
- Questionner les membres à l'arrivée afin de savoir s'ils présentent les symptômes suivants : **toux, fièvre, mal de gorge, perte de goût et/ou d'odorat, essoufflement, difficulté à respirer, douleur abdominale, diarrhée, douleur au thorax**
- Faire signer aux membres un registre à l'entrée et à la sortie (nom, heures d'entrée et de sortie – voir le document de Boxe Canada)
- Faire signer à chacun des membres la décharge *Reconnaissance de risque* à l'arrivée, lors de la première visite
- Désinfecter les lieux et l'équipement (ring, sacs et stations de frappe, etc.) deux fois par jour
- Ne pas prêter de matériel (gants, bandages, gourdes, etc.)
- Fermer l'accès aux vestiaires; les membres doivent arriver déjà habillés de leurs vêtements de sport
- Veiller à ce que les membres désinfectent l'équipement – poids et haltères, ballons médicaux, etc. – après chaque utilisation (avec un produit contenant au moins 70 % d'alcool); attendre idéalement 30 minutes après le nettoyage avant de réutiliser
- Structurer les séances d'entraînement de façon à respecter la distanciation physique et à limiter le plus possible le va-et-vient d'une zone à l'autre
 - Privilégier les séances de groupes où chacun travaille individuellement, à distance
 - Mettre l'accent sur la préparation physique et les exercices de pliométrie qui, souvent, sont plus facilement adaptables au travail individuel (circuits – échelle d'agilité, cônes, haies –, pratique des déplacements, etc.)

Le port du masque et de la visière est encouragé pour les entraîneurs, particulièrement chez les entraîneurs plus âgés.

Les membres sont responsables de :

- Ne pas se présenter au club s'ils présentent des symptômes et consulter un médecin avant de revenir au club
- Arriver au club déjà changés en vêtements de sport
- Se laver les mains au moins une fois à l'arrivée et une fois avant de partir
- Circuler en respectant les flèches au sol et la distanciation physique
- Utiliser seulement leur propre gourde
- Désinfecter, entre chaque utilisation, l'équipement (sacs, ballons médicaux, etc.) utilisé
- Ne pas prêter leur matériel

Procédure d'éclosion

En cas d'infection au COVID-19, le plan suivant doit être mis en œuvre.

1. Toute personne qui a participé à un entraînement ou qui a été présente dans l'enceinte du club et qui découvre qu'elle ou une personne avec qui elle partage son foyer présente des symptômes liés au COVID-19 est tenue de signaler ces symptômes au responsable du club. Le responsable du club s'assurera que les étapes suivantes sont exécutées.
2. L'individu ainsi que ceux qui résident dans le même foyer devront se mettre en quarantaine jusqu'à ce qu'il puisse être déterminé qu'ils n'ont pas contracté le virus ou qu'ils sont complètement guéris de l'infection. Ils devront avoir reçu l'aval d'un médecin stipulant qu'ils n'ont plus à être en quarantaine.
3. Le club procédera à une désinfection complète et rigoureuse du lieu d'entraînement et des équipements.
4. Veiller à ce que l'individu ainsi que ceux qui résident dans le même foyer connaissent le numéro de téléphone du centre d'information COVID (1-877-644-4545) afin qu'ils puissent les contacter, leur signaler leur cas et s'informer des directives à suivre.
5. Identifiez les entraînements auxquels cette personne a participé et déterminez avec qui elle a pu entrer en contact.
6. Avertir les personnes qui pourraient avoir été en contact avec le cas présumé de COVID-19. Ces personnes devront se mettre en quarantaine jusqu'à ce qu'il puisse être déterminé qu'elles n'ont pas contracté le virus (soit après un test négatif, soit après une période de quarantaines de 14 jours). Elles seront également invitées à contacter le centre d'information COVID (1-877-644-4545) pour obtenir les instructions sur la marche à suivre.



RECONNAISSANCE DE RISQUE À SIGNER 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 provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

La Fédération québécoise de boxe olympique (FQBO) et ses membres, dont le club _____ 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 la FQBO et le club _____ 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 Boxe-Québec ou du club _____. 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 Boxe-Québec ou du club _____ 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 Boxe-Québec ou du club

_____ 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, ni dans aucune province à l'extérieur du Québec 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 de la province de Québec 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 Boxe-Québec ou du club _____ durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que la FQBO 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 moulées)

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 : _____