



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

Soyez avisé que les [mesures exigées par la Direction générale de santé publique \(DGSP\)](#) 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 la DGSP 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 FQBQ

- 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.

Phases de déconfinement et évolution de la reprise des activités dans les clubs de boxe de la FQBO selon les directives de la Santé publique

22 juin

PHASE 1A : 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.

20 juillet

PHASE 1B : les entraîneurs et entraîneuses peuvent recommencer le travail avec les mitaines (*pads*)

L'entraîneur doit, dans la mesure du possible, respecter la distanciation physique de 2 m avec les participants. Toutefois, lorsque cette distanciation ne peut être maintenue en permanence, comme lors du travail avec les mitaines-cibles, l'entraîneur doit obligatoirement porter le masque. Le port de la visière ou des lunettes de sécurité est également recommandé. L'entraîneur doit également désinfecter son matériel entre chaque athlète ou client. Il doit privilégier les contacts courts (*in/out*) avec sorties rapides de la zone de 2 m.

2 septembre

PHASE 2 : retour à l'entraînement avec certaines restrictions

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

8 octobre

Mesures additionnelles pour les zones rouges : seule la pratique libre est permise sur les plateaux de boxe, ainsi que les cours privés.

Mise à jour

le 16 décembre

- Les plateaux d'entraînement de boxe peuvent demeurer ouverts, mais seulement la pratique libre y est autorisée. Dans ce contexte, seul l'entraînement à 2 m de distance et sans aucun contact est permis. Toute activité de groupe, dirigée, supervisée ou encadrée de quelconque façon est interdite, et ce, même si la distanciation de 2 m est respectée.
- Toute forme d'activité organisée (regroupement), intérieure ou extérieure, est interdite. Il demeure permis de s'entraîner en solo ou en compagnie d'une personne, en conservant la distance de 2 m en tout temps, donc sans contact.
- Seul le sport-études peut être organisé, et ce, à l'extérieur comme à l'intérieur.
- Les clubs de boxe dans lesquels se trouve une aire réservée à la musculation doivent empêcher l'accès aux appareils, puisque la consigne a été donnée que toutes les salles d'entraînement doivent fermer. Le sport-études ne peut pas non plus avoir accès à ces salles d'entraînement.
- Mise à jour du 30 octobre : cette mesure a été ajoutée suite à la réception le 26 octobre, d'une directive du coordonnateur du mandat spécial COVID 19 du MEES, M.

Martin Clérout, stipulant que les cours privés à un seul client à la fois ou à des personnes habitant sous le même toit (ex : parent-enfant) étaient autorisés. Cependant, les mesures de distanciation et d'hygiène doivent être respectées en tout temps. Pour toute question concernant les activités d'entraînement des sports de combat en zone rouge, veuillez vous référer à [la Foire aux questions du gouvernement du Québec. \(https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-rassemblements-activites-covid-19/#c58763\)](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-rassemblements-activites-covid-19/#c58763)

9 janvier Fermeture de tous les clubs de boxe jusqu'au 7 février, à l'exception de ceux encadrant les programmes sports-études. Les cours privés et l'entraînement libre sont **INTERDITS**.

8 février **Assouplissement des mesures pour certaines régions**

Aucun changement pour les clubs situés en zone rouge. Pour les clubs situés en zone orange, il sera possible d'offrir des cours privés à des personnes seules ou en duo, ainsi qu'à des membres d'une même famille, en autant qu'ils résident à la même adresse. La reprise de l'entraînement libre est également autorisée. Le gestionnaire du site doit déterminer la capacité d'accueil maximale à respecter, en fonction des directives émises par la Santé Publique concernant la distanciation entre les individus. Pour savoir dans quelle zone se situe votre lieu d'entraînement, consultez la page du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/assouplissements-mesures-confinement-covid-19/>

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 le 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.)
- Idéalement, les membres doivent arriver déjà habillés de leurs vêtements de sport. L'accès aux vestiaires et aux douches est possible, mais non recommandé.
- Dans le cas où l'accès est permis, on doit désinfecter quotidiennement vestiaires et douches. Voici les règles à respecter :
- Pour s'assurer d'une utilisation adéquate et sécuritaire des produits désinfectants (ex. : temps de contact à respecter, équipements de protection individuels à porter), il faut toujours suivre les instructions du fabricant. Il est important de consulter les fiches de données de sécurité
- Avant la désinfection, il est recommandé de nettoyer d'abord la douche sales en utilisant de l'eau chaude et du savon ou un produit nettoyant habituel, de les rincer à l'eau claire et de la laisser sécher. Le produit désinfectant peut être appliqué immédiatement si les surfaces sont déjà propres.
- De façon générale, la désinfection peut se faire avec des lingettes désinfectantes ou à l'aide d'une bouteille de désinfectant munie d'un bec verseur. Dans la mesure du possible, l'utilisation d'un vaporisateur devrait être évitée en raison de la formation d'aérosol du produit désinfectant qui peut irriter les voies respiratoires. Toutefois, si un vaporisateur est utilisé, il est recommandé de le régler afin d'avoir un jet à grosses gouttes.
- Lors de l'utilisation d'une lingette jetable, il faut toujours s'assurer que celle-ci demeure humide (présence de produit désinfectant), car elle aura perdu de son pouvoir désinfectant si elle ne l'est plus. Il faut alors la remplacer.
- À la suite du nettoyage et de la désinfection, il faut disposer du matériel non réutilisables (ex. : ÉPI jetables, lingettes, essuie-tout) dans une poubelle sans contact avec les mains, si disponible, ou dans des sacs refermables réservés à cet effet et qui seront jetés à la poubelle. Il faut terminer en se lavant les mains à nouveau.
- Référez-vous à la section *Mesures de protection appropriées pour procéder au nettoyage et à la désinfection* de la fiche COVID-19 : Nettoyage et désinfection de surfaces (INSPQ).
- Le club doit afficher sur les portes de vestiaires et douches que le virus peut vivre quelques heures à quelques jours sur les surfaces.
- 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 fortement recommandé pour les entraîneurs, particulièrement chez celles et ceux plus âgés ou souffrant de problèmes chroniques de santé.

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 habillés en tenue sportive
- 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

Référence : <https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus/mesures-de-prevention-generales-recommandees/nettoyage-desinfection>

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 : _____