



HALTÉRO

GUIDE DE RETOUR À LA PRATIQUE HALTÉROPHILE

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

HALTÉRO

TABLE DES MATIÈRES

- 3. Introduction et objectifs
- 4. Sécurité en sport et chaîne décisionnelle
- 5. Risque biologique : COVID-19 mode de transmission
- 5. Mesures de prévention
- 6. Exclusion des personnes symptomatiques des lieux d'entraînement
- 6. Protocole en cas d'écllosion
- 7. Avant l'entraînement, questions concernant les symptômes
- 8. Aspect légal - Assurances
- 9. Distanciation physique : Recommandations
- 9. Distanciation physique : Adaptations pour limiter le risque
- 10. L'étiquette respiratoire
- 10. Mesures d'hygiène : Équipements et surfaces
- 12. Membres du Comité de prévention & hygiène (CPH)
- 13. Avant le premier entraînement ou la première compétition
- 14. Lors d'une compétition
- 15. Références
- 16. ANNEXE #1



La Fédération a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour provenant de diverses sources d'information, notamment celles des autorités de la santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement au fur et à mesure que la situation évolue. Ce document a pour but de fournir des informations et des conseils quant aux meilleures pratiques. Il incombe toutefois à chaque organisation d'évaluer les risques dans son environnement particulier et d'établir les procédures de sécurité appropriées pour minimiser ces risques, tout en suivant les conseils et les instructions de la fédération sportive et du gouvernement provincial. En outre, il appartient à chaque individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et d'assumer le résultat de ses décisions et de ses actions.

Les phases de déconfinement des activités sportives sont dictées par le Gouvernement du Québec. Tous les intervenants ont le mandat d'appliquer les consignes dictées par la Santé publique et de les faire respecter.

Pour les informations à jour, veuillez-vous référer au site du Gouvernement du Québec sur **la reprise graduelle des activités** en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19 au : <https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/>

Nous vous recommandons de vérifier l'information qui sera disponible sur le site de la **fédération d'haltérophilie du Québec** au www.fedhaltero.qc.ca.

L'objectif des éléments présentés dans ce document est de permettre une réflexion par les membres des bureaux de direction et entraîneurs des clubs affiliés à la Fédération d'haltérophilie du Québec avant le retour à l'entraînement. Ceci afin de démontrer au participant que sa sécurité / santé est primordiale dans l'offre de service du club, rassurer les gestionnaires des installations dans lesquelles les clubs opèrent ou encore les parents que des pratiques / mesures d'hygiène seront mises en place pour la sécurité de tous.



SÉCURITÉ EN SPORT

Toutes les interactions entre un athlète et une personne en position de confiance doivent se dérouler dans des environnements ouverts et observables en tout temps. Cela signifie faire des efforts significatifs et concertés pour éviter les situations où un entraîneur, un officiel, un adulte ou un autre représentant pourrait être seul avec un athlète et/ou une personne vulnérable. Toutes les rencontres, formations, entraînements, déplacements et autres devraient être minimum de 3 personnes.

CHAÎNE DÉCISIONNELLE

À partir des consignes de la Direction de la santé publique, plusieurs partenaires auront des décisions importantes et évolutives à prendre dans le contexte de la pandémie Covid-19. Il est donc important de connaître le niveau de responsabilités décisionnelles de chacun des acteurs.



Sources : Guides de relance de Natation Québec, Triathlon Québec et Plongeon Québec.

1. RISQUE BIOLOGIQUE : COVID-19 MODE DE TRANSMISSION

Les coronavirus infectent habituellement le nez, la gorge et les poumons. Ils se propagent le plus souvent par les gouttelettes d'une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque cette personne tousse ou éternue, par exemple. Ils peuvent aussi se propager par des mains infectées. Ainsi, se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée est une manière de développer la COVID-19.

Les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets. Ils vont subsister quelques heures sur les objets inertes à surfaces sèches et quelques jours sur les objets inertes à surfaces humides.

EXEMPLE DE MESURES DE PRÉVENTION



tousser dans son coude



se laver les mains



distanciation physique

2. MESURES DE PRÉVENTION

Les responsables de clubs / entraîneurs doivent procéder à une identification des risques de transmission de la COVID-19 dans le local d'entraînement et éventuellement les aires d'échauffement et de compétition.

À défaut de pouvoir éliminer les risques de contamination, on doit viser à les diminuer et à les contrôler. Voici quelques éléments à considérer :

1. Identifier les tâches durant lesquelles les pratiquants / athlètes peuvent être exposés au virus.
2. Appliquer des mesures de prévention pour diminuer les risques de transmission de la COVID-19 : distanciation physique, lavage des mains, étiquette respiratoire ainsi que maintien de mesures d'hygiène avec les équipements et les surfaces fréquemment touchés.
3. Identifier les personnes symptomatiques et les exclure des lieux d'entraînement.
4. Créer un Comité de prévention & hygiène (CPH) : il peut s'avérer utile qu'un membre du bureau de direction du club, les entraîneurs et un athlète / parent soient dédiés aux mesures de prévention qui seront mises en place et fassent ensuite un suivi. Ce comité de prévention & hygiène (CPH) analysera les situations à risque tant à l'entraînement que lors de compétitions de clubs (voir page 12).

Les membres du CPH prépareront la rencontre des membres du club afin de leur annoncer les différentes mesures qui seront mises en place et demanderont la collaboration de tous afin que l'entraînement se déroule en sécurité.

3^A EXCLUSION DES PERSONNES SYMPTOMATIQUES DES LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

Les personnes présentant des symptômes font partie de la chaîne de transmission de la COVID-19 dans les lieux d'entraînement. **Ces personnes n'auront pas accès au lieu d'entraînement.**

PROTOCOLE EN CAS D'ÉCLOSION DE LA COVID-19 :

Si une personne est déclarée positive à la COVID-19, les étapes ci-dessous doivent être suivies :

1. Il est primordial de garder son calme et de ne pas alerter toutes les personnes qui auraient pu se présenter sur les lieux de façon aléatoire.
2. La personne doit être immédiatement retirée du groupe d'entraînement. Si cela est durant l'activité, la personne doit être isolée du groupe à un endroit préalablement établi.
3. L'activité sera suspendue immédiatement et il est recommandé de demander aux personnes ayant eu accès aux installations, sur une période de 1 h avant et de 2 h après la présence l'individu infecté de demeurer à la maison et de se mettre en auto-isolément pour une période de 14 jours.
4. Il faut informer les autorités de la santé publique locale. Ils fourniront des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et prévoir la recherche des contacts dans un but d'éviter la propagation du virus à une plus grande population.
5. Toute autre personne qui développe des symptômes sera référée à l'autorité de santé publique compétente ou le service d'assistance téléphonique pour plus de conseils à propos des tests et d'une gestion appropriée.
6. L'entraînement en équipe pourra reprendre si :
 - Tous les membres respectent une période d'auto-isolément de 14 jours et aucune autre personne ne développe de symptômes.
 - Tous les membres obtiennent l'autorisation de leur médecin de reprendre l'entraînement de groupe conformément aux lignes directrices.

3^B AVANT L'ENTRAÎNEMENT, L'ENTRAÎNEUR POSERA SYSTÉMATIQUEMENT LES QUESTIONS CONCERNANT LES SYMPTÔMES ASSOCIÉS À L'ÉPISODE DE COVID-19.

Il est recommandé que le pratiquant se présente 15 minutes avant l'heure planifiée de son entraînement afin de répondre à ces questions et être prêt pour son entraînement.

EST-CE QUE LE PRATIQUANT PRÉSENTE :

- toux récente ou exacerbation (aggravation) d'une toux chronique
- fièvre
($\geq 38^{\circ}\text{C}$ ou $100,4^{\circ}\text{F}$; personnes âgées $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$ ou $100,0^{\circ}\text{F}$)
- maux de gorge
- écoulement nasal
- difficultés respiratoires
(par exemple essoufflement ou difficulté à parler)
- nausées et/ou vomissements
- douleurs (musculaire, thoracique, abdominale etc.)
- diarrhée
- perte brutale d'odorat (anosmie) sans obstruction nasale accompagnée ou non d'une perte de goût (agueusie)
- retour de voyage
- contact avec une personne infectée.

(réf. : MSSSQ questionnaire d'enquête des cas – Coronavirus – Covid-19)



**En présence de symptômes
restez à la maison**

En cas de présence d'un ou plusieurs de ces symptômes, le pratiquant ne pourra pas s'entraîner, ni accéder au local d'entraînement.

De plus, il devra déclarer obligatoirement un retour de voyage ou avoir été en contact avec une personne infectée.

ASPECT LÉGAL - ASSURANCES

En date du 20 mai 2020, plusieurs questionnements sont soulevés actuellement quant aux couvertures d'assurances applicables en période de pandémie et en vue de la reprise des activités. La présente vise à faire le point sur la situation.

1. D'abord, il est important de mentionner que la police d'assurance responsabilité civile générale des fédérations sportives, dont la période de couverture est du 1^{er} décembre au 30 novembre de chaque année, est, et a toujours été en vigueur, même depuis le début de la pandémie. Il en est de même pour la police d'assurance des administrateurs et dirigeants dont la période de couverture est du 1^{er} octobre au 30 septembre.
2. Il n'y a eu aucun arrêt ou suspension des protections d'assurance par l'assureur. Ce sont plutôt les activités des fédérations qui étaient, ou sont encore, en suspens, car prohibées par les autorités gouvernementales. L'assureur considérera ces activités couvertes, sans autre avis, au fur et à mesure que les prohibitions seront levées.
3. Il va de soi que toutes les règles sanitaires et consignes exigées par les autorités gouvernementales, de même que toutes les règles de sécurité et autres, de chaque fédération, doivent être respectées lors de la reprise des activités.
4. Un membre d'une fédération (ou d'un club) est couvert lorsqu'il pratique l'activité visée par sa fédération, dans un cadre « organisé », par exemple : avec son équipe, sous la supervision ou à la demande de son entraîneur, selon un horaire prévu ou fixé par le club, sur les lieux approuvés par la fédération, etc.
5. Il est de la responsabilité de chaque fédération d'informer régulièrement ses membres quant au statut de leurs activités. Lorsqu'il y a reprise, partielle ou totale, des activités, la fédération doit le préciser clairement et réitérer les règles et consignes qui doivent être suivies.

6. Les gens qui pratiquent une activité à l'extérieur du cadre organisé d'un club / d'une fédération seront généralement couverts par leur assurance résidentielle, puisqu'il s'agit d'un passe-temps (sous réserve de certaines activités qui peuvent être spécifiquement exclues par l'assureur résidentiel).
7. Or, et depuis l'entrée en vigueur du programme d'assurance, la pratique libre (ou la pratique récréative autonome) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité.

Finalement, dans un souci d'être proactif face aux dangers associés à la pandémie, et afin d'en limiter les risques, les responsables des clubs s'assureront de faire signer à chaque participant ou client un document intitulé « Reconnaissance de risque - COVID-19 » disponible à l'annexe #1. Le document signé sera remis à l'entraîneur. Si l'athlète est d'âge mineur, le formulaire lui aura été transmis préalablement, pour la signature d'un parent.

Cette pratique est maintenant appliquée par plusieurs fédérations provinciales, nationales et autres entreprises. Essentiellement, en signant un tel document, le participant reconnaît que malgré toutes les précautions prises par l'organisme, les risques de contracter la COVID-19 demeurent.

Le document contient également **un engagement** du participant de s'abstenir de participer aux activités s'il démontre des symptômes liés au COVID-19.

4. DISTANCIATION PHYSIQUE

QUELQUES RECOMMANDATIONS :

1. Une distance minimale de 2 mètres entre les personnes doit être gardée à l'entraînement, de l'arrivée à la sortie.
2. Les poignées de main et les accolades doivent être évitées tant avant qu'après l'entraînement.
3. Le pratiquant apporte un désinfectant pour les mains.
4. Les athlètes doivent arriver dans l'installation déjà en tenue d'entraînement. Tous les effets personnels doivent être emballés dans un sac personnel et apportés sur le lieu d'entraînement et placés de façon à respecter la distanciation.
5. Le pratiquant apporte nécessairement sa propre bouteille d'eau déjà remplie afin de ne pas utiliser celle des autres.
6. Aménager l'espace afin d'assurer une bonne circulation des athlètes et entraîneurs pour éviter un goulot d'étranglement et pour faciliter le respect du 2 mètres de distanciation physique. Prévoir des repères physiques ou des marqueurs au sol pour indiquer la distance de 2 mètres à être respectée par les athlètes.
7. L'athlète devra quitter immédiatement le local lorsqu'il aura terminé son entraînement et nettoyé l'équipement qu'il aura utilisé.

L'entraîneur doit redoubler de prudence afin de maintenir cette distance de 2 mètres avec chaque pratiquant. Il est recommandé de mettre à sa disposition des gants, masque ou visière, si désirés.



DES ADAPTATIONS DOIVENT ÊTRE APPORTÉES POUR LIMITER LE RISQUE DE TRANSMISSION DANS LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT :

1. Rendre accessible une station pour se laver les mains.
2. Avant et après l'entraînement, se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon ou avec une solution hydro-alcoolique à 60 % pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission. Promouvoir l'hygiène des mains par des affiches et des communications verbales est recommandé.
3. Éviter de se toucher le visage (yeux, nez, bouche).
4. Laisser les portes ouvertes pendant les heures d'ouverture afin que les pratiquants n'aient pas besoin de toucher les poignées pour entrer ou sortir.
5. Assurer que la mesure d'hydratation possible soit sécuritaire. Réfléchir à une option de bouteilles d'eau en cas d'urgence, assurer la disponibilité d'un distributeur d'eau pour bouteille, etc...
6. **Privilégier l'entraînement d'un athlète par plateau.**
Adopter le fonctionnement d'un athlète par plateau demandera probablement un ajustement de la durée des entraînements (horaire à planifier, réservation en ligne de plage horaire d'une heure et demie par athlète par exemple, offre de plus de jours d'entraînement pour le même nombre d'athlètes, etc..).
Selon les plages horaires qui auront été décidées, il serait avantageux que les athlètes de même niveau puissent s'entraîner aux mêmes heures. Ceci favorisera, entre autres, le suivi pour l'entraîneur et la surveillance des mesures d'hygiène du groupe.
7. **Éviter de partager des objets**, barres, plaques, support à flexions, etc...



5. L'ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE

Respecter l'étiquette respiratoire consiste à :

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



6. MAINTIEN DE MESURES D'HYGIÈNE AVEC LES ÉQUIPEMENTS ET LES SURFACES FRÉQUEMMENT TOUCHÉS :

TRANSMISSION DU VIRUS

1. Le virus se transmet principalement par des gouttelettes et par contact direct (ex. salive).
2. La transmission par contact indirect (ex. objets contaminés) est aussi possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal.
3. En général, la COVID-19 ne survit pas longtemps sur les objets :
 - 3 heures environ sur les objets avec des surfaces dures
 - 6 jours environ sur les surfaces humides ou poreuses.

NETTOYAGE

Le nettoyage des surfaces fait référence à **l'élimination de la saleté** et des impuretés, y compris les micro-organismes.

Le nettoyage seul ne tue pas les micro-organismes, mais en les éliminant en partie, cela diminue leur nombre et donc les risques de propager l'infection.

Ressource :
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

DÉSINFECTION

La désinfection des surfaces se fait en utilisant **des produits chimiques** pour tuer les micro-organismes. Tuer les micro-organismes restants sur une surface après le nettoyage réduit encore plus le risque de propagation de l'infection.

Ressource :
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19.html>

6. (SUITE)

Le nettoyage diminue le nombre de virus et le risque de contagion. Cependant, il faut procéder aussi à la désinfection des surfaces et du matériel à l'aide des produits de désinfection habituels. Nous recommandons de rehausser les mesures d'hygiène et la fréquence des mesures de lavage / désinfection des surfaces et du matériel.

1. Afficher les locaux désinfectés et ceux qui ne le sont pas.
2. Les objets non essentiels doivent être retirés des aires communes.

La personne qui procède au nettoyage et à la désinfection du matériel et des surfaces devrait porter des gants. À la suite du nettoyage et à la désinfection des surfaces, il est recommandé de jeter les gants (ou de les laver si les gants sont réutilisables) et de se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution désinfectante à base d'alcool.

AÉRATION DES LIEUX

1. Aérer, dans la mesure du possible, la salle et donner un temps de séchage suffisant lors d'usage d'un pulvérisateur pour les grandes surfaces.
2. Garder dans la mesure du possible, les portes ouvertes vers l'extérieur. Une bonne aération du milieu demeure une pratique à préconiser.
3. **Utiliser un ventilateur sur pied dans le gymnase est INTERDIT.**

Le nettoyage n'élimine pas tous les virus.

Il faut procéder aussi à la désinfection des surfaces et du matériel.



Selon l'INSPQ:

Dans ce contexte, l'utilisation d'un ventilateur sur pied à proximité d'une personne infectée pourrait théoriquement étendre le panache de dispersion des gouttelettes expectorées au-delà de 2 mètres et contribuer à la transmission de la COVID-19 si d'autres personnes se trouvent dans le couloir d'air ainsi généré.

Référence: <https://www.inspq.qc.ca/publications/2992-environnement-interieur-qr-covid19>

Les points contenus dans ce document font référence à : **CNESST - prévention en milieu de travail**
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx>

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

1. Nettoyer ou s'assurer que les installations sanitaires soient désinfectées quotidiennement.
2. Nettoyer les surfaces fréquemment touchées, minimalement à chaque entraînement et lorsqu'elles sont visiblement souillées. Par exemple : les barres, les disques / haltères – les parties des supports à flexions, blocs ayant été touchés.
3. Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés (consulter les recommandations du fabricant et ne pas mélanger les produits nettoyants).
4. L'entraîneur doit s'assurer que le pratiquant nettoie l'équipement (barres, haltères, etc.) qu'il a utilisé lorsqu'il a terminé son entraînement.
5. L'entraîneur ne doit pas manipuler l'équipement (barre, disques, support à flexions, blocs) que le pratiquant a utilisé.
6. Voir à ce que la distanciation physique soit appliquée lors des pauses (ex. : prévoir une rotation ou un décalage des moments de pause).
7. Avant chaque entraînement, il est recommandé que l'entraîneur prenne le temps de rappeler aux pratiquants les consignes d'hygiène en vigueur.
8. L'instauration de la tenue d'un registre des entrées et sorties de la salle d'entraînement peut s'avérer utile dans un principe de traçabilité des utilisateurs.
9. Un registre sanitaire du lavage des surfaces / équipement peut être instauré permettant également la traçabilité des mesures de nettoyage mise en place.

7. LES MEMBRES DU COMITÉ PRÉVENTION & HYGIÈNE (CPH) :

1. Parmi les membres du comité CPH, identifier une personne responsable pour s'assurer de la disponibilité et du renouvellement des produits de nettoyage.
2. Établir le contact avec les autorités de l'école, du centre sportif ou faire les achats (nom des produits, quantité requise, coût, fournisseurs) requis de façon systématique (hebdomadaire, mensuel).
3. Un membre du comité CPH peut faire une visite de contrôle afin d'observer le comportement des pratiquants, l'utilisation et l'état des équipements utilisés lors de l'entraînement. Ceci lui permettra de valider si les consignes sont respectées et au besoin faire le suivi requis.
4. Les membres du CPH choisiront les mesures de prévention qui seront mises en place et en assureront la diffusion auprès des membres du club. Ils valideront leur respect par les membres du club et ajusteront la diminution ou l'instauration de mesures additionnelles selon l'évolution de la pandémie et le niveau de risque du pratiquant et des entraîneurs.

Des ressources sont disponibles en ligne pour de plus amples informations concernant :

le nettoyage des surfaces

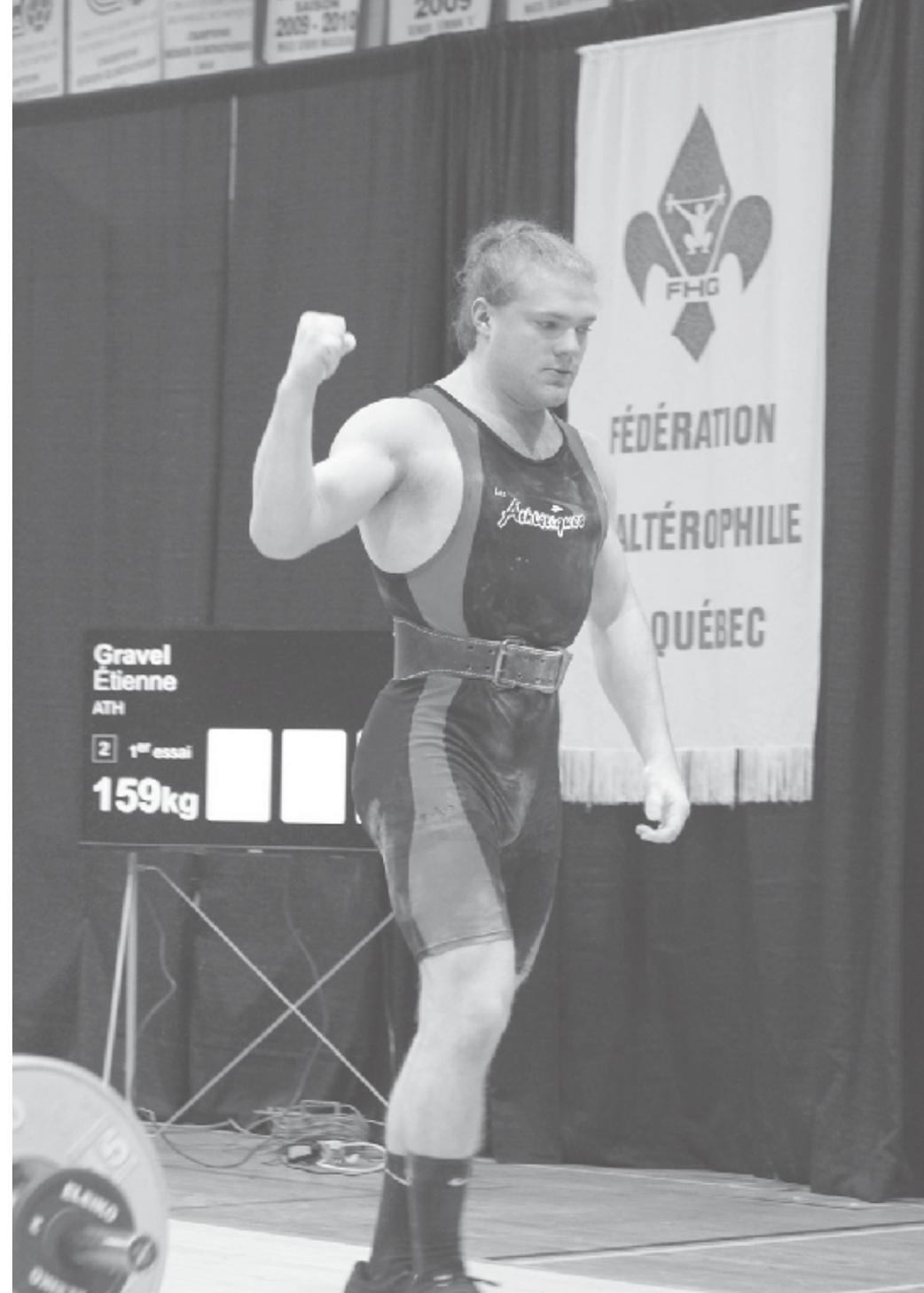
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>
ou

les produits désinfectants recommandés

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19.html> .

8. AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT OU LA PREMIÈRE COMPÉTITION :

1. Aviser par Facebook, Zoom, Teams, courriel, etc... les participants des mesures mises en place pour leur sécurité et s'assurer de leur collaboration. Il en va de la santé des membres du club et du respect des consignes de la Santé publique.
2. Diffuser sur la page Facebook du club les mesures mises en place.
3. À la fin de la première semaine, il est recommandé que le président du club fasse un bilan : valider que les mesures mises en place ont été respectées, identifier les athlètes qui ne respectent pas ces mesures, l'horaire, etc...
4. Identifier les membres du comité CPH auprès des membres du club. Un athlète qui est inquiet et anxieux peut demander des conseils auprès d'un membre du comité CPH. Les membres du club peuvent suggérer des améliorations aux mesures mises de l'avant. Cette fonction de conseiller n'est pas nécessairement attribuée à l'entraîneur compte tenu des tâches additionnelles qui lui auront été ajoutées par cette situation exceptionnelle.



9. LORS D'UNE COMPÉTITION :

Le format de compétition de club sera probablement à ajuster en utilisant le fonctionnement : **un athlète par plateau d'échauffement** (10 athlètes / 10 plateaux d'échauffement et un plateau de compétition) par session de compétition. Ceci au lieu de 13 à 15 athlètes par session de compétition comme c'est souvent la norme.

Ce mode de fonctionnement peut entraîner une diminution du nombre de participants et cela se traduit par une réduction de revenu d'inscription, en autre.

MESURES SUGGÉRÉES :

1. Prévoir la distance requise (2 mètres) entre les officiels et la balance lors de la pesée.
2. L'athlète conservera ses bas lors de la pesée.
3. Dans le respect de la norme de distanciation de 2 mètres et selon l'espace disponible, la compétition peut se dérouler «sans spectateur». Une option de webdiffusion peut être offerte.
4. Prévoir des repères physiques ou des marqueurs au sol pour indiquer la distance de 2 mètres à être respectée par les athlètes.
5. Désinfecter l'haltère de compétition entre chaque levé.
6. Assigner une équipe de 2 ou 3 chargeurs qui manipulent la barre ainsi que les plaques et un préposé au nettoyage de la barre par session de compétition.

Ces éléments pourront également s'appliquer à une compétition provinciale.



Ce document résulte d'une réflexion visant à soutenir les milieux d'entraînement dans la prise en charge de la santé et de la sécurité des utilisateurs / pratiquants (athlètes, entraîneurs) dans le contexte de la COVID-19. A titre de personne responsable de club, des éléments de ce document pourront aider à établir votre stratégie afin de mieux vous préparer à gérer la reprise des activités et le suivi requis.

Le projet est évolutif et s'harmonisera aux mesures de prévention édictées par la Santé publique.

10. RÉFÉRENCES

Signes et/ou symptômes – assistance :

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/>

- Voici la ligne téléphonique privilégiée pour toute question : 1-877-644-4545
- Respecter toutes les directives et consignes de la Santé publique et du Gouvernement du Québec.

Outils de référence :

- *Fédération de natation du Québec – Guide de Relance progressive la natation au Québec en contexte de pandémie de la Covid-19* (1^{er} juin 2020)
- *Golf Québec - Protocole d'ouverture des parcours de golf* (version du 5 mai 2020)
- *Guide de normes sanitaires en milieu de travail – COVID-19*
Publié par : Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. <http://cnesst.gouv.qc.ca/coronavirus>
- *Gymnastique Québec - Plan de relance des activités gymniques* (3 juin 2020)
- *Plongeon Québec – guide de relance progressive* (juin 2020)
- *Triathlon Québec – guide de relance* (juin 2020)

Liens utiles :

Situation du coronavirus (COVID-19) au Québec : www.quebec.ca

- *Coronavirus (Covid-19) - Conseils au grand public* : www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/
- *Institut national de la santé publique du Québec - INSPQ Centre d'expertise et de référence en santé publique* : www.inspq.qc.ca
- *Santé au travail* : www.inspq.qc.ca/covid-19/sante-au-travail
- *Déplacements* : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deplacements-regions-villes-covid19/>
- *CNESST* : www.cnesst.gouv.qc.ca
- *CNESST – Trousse COVID-19* : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx>
- *Maladie (Covid-19)* : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html
- *Sport'Aide* : <https://sportaide.ca/covid19/>
- *Ressources de sensibilisation* : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html>
- *Soutien économique - Gouvernement du Canada* : <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2020/04/plan-dintervention-economique-du-canada-pour-repondre-a-la-covid-19--nouveau-soutien-pour-protger-les-emplois-canadiens.html>

ANNEXE 1

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

La Fédération d'haltérophilie du Québec et ses membres, dont (*nom du 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 Fédération d'haltérophilie du Québec et (*nom du 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 la **COVID-19**. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter la **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 la **COVID-19** par ma (sa) participation aux activités de Fédération d'haltérophilie du Québec ou de (*nom 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 la Fédération d'haltérophilie

du Québec ou de (*nom 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 la Fédération d'haltérophilie du Québec (*ou de nom 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, 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 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 la Fédération d'haltérophilie du Québec ou de (*nom du club*) durant au moins 14 jours après la date de retour de voyage. Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que

>>>>>

>>> ANNEXE 1 - SUITE -

RECONNAISSANCE DE RISQUE - COVID-19

la Fédération d'haltérophilie du Québec reçoit 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)

Signature du participant

Nom du parent/tuteur/responsable légal

Signature du parent/tuteur/responsable légal

(si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Lieu/Date :

IMPORTANT :

Remettre ce formulaire signé à l'entraîneur
avant
le premier entraînement.

MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION



tousser dans
son coude



se laver
les mains



distanciation
physique



HALTÉRO

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

Rédigé par la Fédération d'haltérophilie du Québec

Pour nous rejoindre

4545, avenue Pierre-de-Coubertin Montréal QC H1V 0B2

Tel. : 514-252-3046

admin@fedhaltero.qc.ca

www.fedhaltero.qc.ca