



Recommandations pour la pratique du biathlon en fonction du contexte de la COVID-19

En date du 24 juin

Mise en garde, mise en contexte et recommandations concernant la COVID-19

Pour répondre aux nombreuses demandes de renseignements des clubs, la FQB met à votre disposition le présent document de référence, établi directement sur les mesures mises en place par le Gouvernement du Québec et de ses partenaires. Les gouvernements du Québec et du Canada font tout en leur pouvoir pour communiquer des consignes simples et claires pour contrer la pandémie de la COVID-19, en se basant sur l'opinion d'experts.

En plus des directives du gouvernement du Québec, nos mesures propres se basent également sur un outil d'évaluation des risques pour le sport qui 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.

Veillez noter que l'évaluation et la diminution des risques n'est pas une autorisation implicite de tenir une activité. Veuillez ainsi toujours suivre attentivement les consignes du gouvernement du Québec.



Vous trouverez ci-après les principes de base pour mitiger les risques de contracter et de propager le virus en fonction de la dernière mise à jour des directives du MÉESR, [cliquez ici](#) pour consulter la mise à jour la plus récente (en date du 22 juin) directement sur le site web du MÉESR.

COVID-19: Informations générales et protocole

Les personnes les plus à risque de décéder à la suite des complications sont :

- les personnes ayant un système immunitaire affaibli;
- les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, pulmonaires et rénales;
- les personnes âgées de 70 ans et plus.

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :

- fièvre;
 - 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale);
 - ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;
- toux;
- difficultés respiratoires;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.
- Symptômes de gastro-entérite

Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume. Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire. Bien que les athlètes et entraîneurs ne ne sont pas considéré "vulnérables" aux complications liés à la COVID-19, au minimum, toute personne peut être un vecteur de propagation du virus.

Malgré l'annonce des mesures de déconfinement de la population du Québec, l'apparition de symptômes n'est toujours pas à prendre à la légère. Par respect pour vos coéquipier(ère)s, votre entraîneur et leurs familles, ne vous présentez pas à l'entraînement si vous commencez à en ressentir, même si c'est léger. Vous pouvez retourner à l'entraînement suite à un test négatif ou seulement 2 semaines **après la disparition des derniers symptômes** (sans test).



Si vous présentez ces symptômes, même s'ils sont légers, demeurez à la maison. Attendez de voir l'évolution de vos symptômes sur 48 heures au plus et remplissez le questionnaire d'auto-évaluation en ligne, cliquez [ici](#), ou consultez le guide d'autosoins, cliquez [ici](#). Si à l'intérieur de ce temps votre situation se détériore :

- Les résidents du Québec qui développent des symptômes (toux, difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût), doivent communiquer avec la ligne **1 877 644-4545**.

Au besoin, l'intervenant vous indiquera dans quel établissement se rendre pour vérifier votre état de santé. Si une consultation est requise, il est **important que vous informiez le milieu de soins de votre historique de voyage AVANT de vous présenter** afin que les mesures de prévention requises soient appliquées par les intervenants.

- Dans tous les cas, les clubs sont tenus de respecter les mesures en vigueur mises en place par le gouvernement du Québec et ses partenaires. Les clubs sont aussi encouragés de réviser leur plan d'action d'urgence en fonction des restrictions liées à la COVID-19. Suivez [ce lien](#) pour consulter le guide d'analyse de réduction de risque pour clubs.

Retour progressif aux activités: avec prudence et considération

La FQB collabore avec le ministère de la Santé du Québec, le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la recherche du Québec, les autres fédérations sportives et les autres organismes nationaux de loisir afin de prévoir un retour sécuritaire à la pratique du biathlon pour nos athlètes, notre personnel d'encadrement et pour la population en général. Notre objectif est de fournir des conseils à nos membres, athlètes, entraîneurs et aux clubs pour assurer la sécurité de tous, tout en limitant les interactions possible entre les différents groupes de la communauté du biathlon.

Par la collaboration de tous avec ces dispositions, le retour aux activités nous permettra de continuer d'aller de l'avant avec les mesures de déconfinement progressives, de profiter des bienfaits de l'activité physique et de pérenniser le réseau des sports, du loisir et du plein air.



Dispositions générales:

Toute activité d'entraînement doit avoir lieu à l'extérieur dans un environnement permettant suffisamment d'espace pour préserver les règles de distanciation en vigueur. Lorsque possible, s'entraîner de manière individuelle ou chez soi est toujours fortement recommandé.

- Aucun contacts physique, incluant les "high-five", poignées de main, etc...;
- Toujours éviter de toucher son visage (surtout les yeux, le nez ou la bouche);
- Éviter tout contact avec des personnes malades ou démontrant des symptômes de la COVID-19;
- Demeurez à la maison si vous êtes malade ou démontrez des symptômes de COVID-19;
- Évitez les endroits nécessitant des contacts fréquents avec des poignées, boutons, ou des portes lorsque possible: toujours laver ses mains avec du savon ou du désinfectant dès que possible.

Lignes directrices pour tous

L'information suivante offrira les lignes guides pour les entraîneurs, les athlètes et l'utilisation des lieux d'entraînement. Nous ferons notre possible pour mettre à jour ces renseignements au fur et à mesure de l'annonce des prochaines phases de déconfinement.

Prérequis pour un retour à l'entraînement en groupe (entraîneurs et athlètes)

- Aucun symptôme lié à la COVID-19 dans les 14 derniers jours;
- Aucun contact prolongé (10min et plus) avec une personne démontrant des symptômes de la COVID-19 ou qui aurait reçu un test positif pour la COVID-19 dans les 14 derniers jours;
- Si une personne a présenté un cas documenté d'infection à la COVID-19: une confirmation d'un professionnel de la santé indiquant que cette personne est déclarée COVID négatif et à la permission de reprendre l'entraînement en groupe est **obligatoire**;
- Toutes personnes doit continuer d'appliquer les règles de distanciation et sanitaires à l'extérieur du contexte et environnement d'entraînement.



Les responsables et entraîneurs peuvent imprimer et suivre le guide officiel suivant pour assurer un suivi régulier avec les athlètes: [cliquez ici](#)

[Directives particulières aux participants, aux accompagnateurs et au personnel](#)

- Un protocole est établi par le club pour la prise en charge de personnes qui développent des symptômes sur les lieux de pratique. Ce protocole est connu des responsables du club.
- Isolement de la personne dans une pièce fermée (si elle se trouve à l'intérieur) jusqu'au retour vers le domicile.
- Départ le plus rapidement possible vers le domicile.
- Port d'un masque de procédure.
- Appel au 1 877 644 4545 et respect des consignes transmises.

Conditions générales pour les entraînements

[Déroulement de l'activité physique ou sportive à l'intérieur et à l'extérieur](#)

- Les athlètes sont encouragés à arriver prêts pour participer à l'activité et à l'heure prévue afin d'éviter les rassemblements. Ils sont invités à quitter le plus rapidement possible à la fin de l'activité.
- Les entraîneurs et les athlètes doivent se laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou se désinfecter les mains avant et après l'activité.
- Les effets personnels des participants sont limités au strict minimum (par ex. : matériel nécessaire à l'entraînement, bouteille d'eau et serviette) et ceux-ci ne sont pas entassés. Des aires spécifiques peuvent être identifiées (chaque athlète peut utiliser son propre râtelier si ceci est possible).
- Le nombre d'athlètes, d'accompagnateurs et de d'entraîneurs présents est limité pour permettre la distanciation physique durant l'activité, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Si l'entraîneur ne peut respecter la distanciation physique de avec les athlètes (par ex. : corrections technique via vidéo, supervision de position de tir), le port du masque et de la protection oculaire est requis pour l'entraîneur.
- Les activités pratiquées en groupe se déroulent en alternance pour limiter le nombre de participants dans un même espace. Le nombre d'athlètes par groupe doit permettre la distanciation physique sur votre champ de tir (espacement aux deux pas de tir). Ces groupes doivent être composés des mêmes participants (le plus possible).



- Des blocs d'activités espacés (horaires décalés) peuvent donc être à prévoir en fonction de votre contexte. Ces horaires décalés laissent assez de temps pour un nettoyage entre les groupes de participants par le personnel, lorsque l'activité physique ou sportive le requiert.
- La durée de la session d'entraînement peut être ajustée en fonction de l'effort et du contexte (ex. : à l'intérieur, ventilation).

[Directives particulières pour la gestion de l'utilisation des installations intérieures](#)

Il est maintenant possible de se rassembler à l'intérieur dans un contexte sportif, à condition de pouvoir respecter les mesures suivantes :

- Le rassemblement se limite à 10 personnes.
- Le rassemblement regroupe un maximum de 3 noyaux familiale.
- Le plus que possible, le rassemblement regroupe les mêmes personnes fréquentées régulièrement.
- Le respect de la distanciation de 2 mètres est maintenu.
- L'accès aux vestiaires est limité de manière à favoriser la distanciation physique entre les personnes.
- L'accès aux douches dans les vestiaires est permis si la distanciation physique peut être respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée.
- L'accès aux aires communes non essentielles qui favorisent les rassemblements est limité et aucun flânage n'est permis de l'entrée à la sortie.
- Le port d'un masque ou de couvre-visage est fortement recommandé.

Conditions générales pour les entraînements extérieurs

[Zone d'entraînement](#)

Il est à la discrétion des propriétaires de sites et d'installations de sport, de loisir et de plein air de les rendre disponibles aux utilisateurs, 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 stationnement, une section de rue, une piste de ski.

- La taille maximale d'un groupe dans une zone d'entraînement extérieure



doit permettre le respect des mesures de distanciation et d'hygiène de l'INSPQ. Ainsi, il doit permettre un pas de tir entre chaque athlète lors des tirs. Les athlètes de la zone d'entraînement doivent suivre les directives en matière de distanciation physique et envisager augmenter l'espacement derrière un coéquipier à mesure que la vitesse ou l'intensité de déplacement augmentent.

- Ne pas respecter la distanciation physique met tout le monde à risque.
- 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 dépassant la limite de personnes prescrite.

Mesures d'hygiène

Les entraîneurs et athlètes sont fortement encouragés de prévoir leur pratiques en fonction des éléments suivants :

- Se laver les mains lorsque vous quittez la maison;
- Utiliser un désinfectant pour les mains (ex: Purell), en arrivant et en quittant l'entraînement;
- Se laver à la douche immédiatement en entrant à la maison;
- Ne crachez pas pendant l'entraînement;
- Éternuez ou toussiez dans votre coude;
- Utiliser un mouchoir pour vous moucher (pas de "snot rockets"), jetez le mouchoir immédiatement et lavez vous les mains ou utilisez des désinfectants pour les mains avant de reprendre votre activité;
- Limitez le contact avec vos proches jusqu'à ce que vous ayez pris une douche;
- Attribuer un bac pour disposer de vos vêtements dès votre retour à la maison en vue d'un lavage immédiat, si possible.

Vous pouvez aussi consulter le guide des consignes sanitaires à suivre lors de la pratique d'activités physiques, sportives, de loisir ou de plein air en [cliquant ici](#).

Utilisation d'équipements

Soyez complètement autonome au point de vue des approvisionnements et de l'équipement.

- Chaque athlète devrait donc utiliser son propre équipement (ex. : utiliser ses propres bâtons, skis à roulettes, casque, ballons d'entraînement, etc.);



- Ne partagez pas de bouteilles d'eau, de nourriture, de serviettes ou tout autre objet personnel.

Ensuite, il peut être 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 (ex: une barre à chin-up, machine à double poussée, etc).

L'utilisation de modules de jeux communautaires est toujours interdite et ne sera pas recommandé lorsqu'ils seront à nouveau accessibles. Ceci puisqu'il est difficile d'assurer la désinfection des surfaces et le lavage des mains de façon assez fréquente lors de leur utilisation.

Transport

- Voyagez vers et depuis le lieu de pratique avec des personnes de votre résidence, le covoiturage est toujours interdit;
- L'utilisation d'un masque est recommandée pour l'arrivée et le départ de l'entraînement;
- Lorsque vous stationnez votre véhicule, préserver une distance de la largeur d'une voiture entre les véhicules, pour permettre une bonne distanciation physique;
- Arrivez prêt à débiter votre entraînement et ne vous mêlez pas en groupe;
- Ne vous mêlez pas en groupe lorsque l'entraînement est terminé;
- Retournez directement vers la maison, immédiatement après l'entraînement.

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 en esprit les capacités individuelles des athlètes afin d'atténuer la congestion et les dépassements;
- Communiquer les directives et instructions au moins la veille de l'entraînement ou au moins 3 heures avant l'arrivée au site;
- Les directives sur place doivent être brèves et permettre aux participants d'être séparés à au moins 2 mètres tout en pouvant bien les entendre et les appliquer;



- Prévoyez des départs individuels en fonction du calibre des athlètes pour éviter des situations nécessitant des dépassements;
- Auto-chronométrage par l'athlète, ou par l'entraîneur avec son chronomètre (l'entraîneur ne peut pas utiliser une montre d'un athlète, vice-versa);
- L'utilisation de dossards est interdite.

[Autres mesures à considérer pour les entraîneurs](#)

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

- Planifiez à l'avance et consultez d'autres clubs locaux pour éviter d'utiliser le même emplacement en même temps.
- Planifiez un site A et un site B en cas de surpeuplement au site A;
- Faire preuve de jugement pour déterminer si la relocalisation du site prévu est souhaitable et nécessaire;

[Mesures à considérer pour les athlètes](#)

Entraînement général

- Augmenter la distanciation lorsque vous **suivez** des coéquipiers, en fonction de votre vitesse et l'intensité de déplacement, ex. :
 - 4 mètres à la marche (à intensité modéré);
 - 10 mètres en course à pied (à intensité modéré);
 - 20 mètres en ski à roulettes ou en vélo (à intensité modéré).
- Prendre en considération votre direction de déplacement en fonction de l'intensité et de la direction du vent si la succession d'un athlète s'effectue sur une longue distance (ex: section exposée au vent et en ligne droite sur une piste de ski à roulettes);
- Passez en revue les directives et instructions fournies par l'entraîneur avant d'arriver au site d'entraînement;
- Arrivez prêt à débiter l'entraînement avec tout votre équipement personnel nécessaire pour votre entraînement (chargeurs remplis, idéalement);
- Arrivez prêt à partir avec tout votre ravitaillement et prévoir plus de contenants d'eau individuels que nécessaire.



Mesures à considérer pour les parents, tuteurs et spectateurs

- Les parents ou spectateurs désirant observer la séance d'entraînement doivent suivre toutes les mesures de distanciation et d'hygiène nommés précédemment;
- Si un parent est impliqué dans la séance, le parent est pris en compte dans le nombre total d'individus formant un groupe;
- Si les parents désirent prendre une marche ou faire leur propre entraînement pendant la séance, les mesures de distanciation et d'hygiène en contexte d'entraînement doivent être respectés.



Liens utiles

[Biathlon Canada](#)

Page de ressources sur la COVID-19 à l'attention des divisions et des clubs

<http://biathloncanada.ca/fr/ressources-covid-19/>

Outil d'analyse et réduction de risque pour les clubs

<https://drive.google.com/file/d/1dOzza8pWwkkPyRI6N-EaRJEM2nJGBowK/view?usp=sharing>

[Gouvernement du Canada](#)

Ressources et Auto-Évaluation en ligne

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>

[Gouvernement du Québec](#)

Annonce de la troisième phase de déconfinement des activités sportives (au 22 Juin)

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/directives-reprise-activites-sportives/>

Planification du déconfinement et conditionnel à l'évolution de la pandémie (au 25 mai 2020)

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Plan_deconfinement/Planification_deconfinement_conditionnel_pandemie_covid19.pdf?1590425091

Rassemblements dans le contexte du COVID-19 (au 22 mai)

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/assemblements-evenements-covid19/>

Annonce de la deuxième phase de déconfinement des activités sportives (au 4 mai)

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/>



Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19>

Guide auto-soins

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-auto-soins_francais.pdf?1585592794

Guide de la CNESST pour l'organisation d'une activité

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx>