



Plan de relance de **Gymnastique Québec**

Pour une pratique sécuritaire de **La gymnastique**

Gymnastique Québec a la responsabilité d'approuver tous les plans de relance des activités de ses organismes. Il est important de noter que les plans seront évolutifs selon les phases de déconfinement annoncées par le ministère.

Principales adaptations de la pratique :

En préparation du retour :

- Plans d'entraînement et horaires repensés
- Ratios d'athlètes permettant le respect des mesures d'hygiène
- Consignes précises pour l'arrivée, le départ, les heures de collations et de repas

Dans le gymnase :

- Corridors de sécurité
- Afficher les horaires de cours (rotation, toilettes, collation)
- Aucune compétition avant janvier 2021
- Aucune assistance manuelle permise
- Dans la mesure du possible, aucun partage d'équipement

Règles de sécurité :

- Création d'un plan contenant les obligations et recommandations
- Respect des consignes de distanciation et d'hygiène émises par la CNESST et L'INSPQ
 - Distanciation
 - Lavage des mains fréquent
 - Désinfection/nettoyage du matériel et de l'environnement
 - Affichage des mesures d'hygiène et de distanciation à respecter
- Identification des zones d'attente et de circulation
- Les objets non essentiels doivent être retirés
- Attribution d'un casier ou espace personnel pour chaque athlète et employé

Mesures individuelles demandées :

- Ne pas se présenter au gymnase en cas de symptômes
- Avoir des vêtements et souliers non externes à l'arrivée au gymnase
- Formulaire de reconnaissance de risque à signer avant la reprise
- Porter un masque ou un couvre-visage (recommandé)
- Éviter de se toucher le visage, tousser dans son coude

Équipement personnel à prévoir :

- Vêtements et souliers non externes
- Masques (recommandé)
- Matériel léger de préparation physique (rouleau, élastique, poids de chevilles, etc.) (recommandé)
- Poignets et mitaines (recommandé)

Plan de relance complet : gymqc.ca/covid-19

Personne contact : Alison Castellan
Agente aux communications

Coordonnées : acastellan@gymqc.ca
gymqc.ca