



**Activités selon le code de
couleur de la région**

**Guide et informations
Relance du sport
Phase 1 - Révisé**

Le 8 avril 2021

Nouvelles consignes gouvernementales – 8 avril



Consignes variables selon les codes de couleur des régions

Le Québec étant divisé en zone, voici les consignes adaptées à notre réalité du rugby.

ZONE	ROUGE	ORANGE	JAUNE
NOMBRE DE PARTICIPANT	MASQUE OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS POUR CEUX N'HABITANT À LA MÊME RÉSIDENCE <ul style="list-style-type: none">• Maximum de 8 personnes en extérieur et 2 en intérieur ou occupant de la même résidence• Un superviseur• Aucun spectateur	MASQUE OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS POUR CEUX N'HABITANT À LA MÊME RÉSIDENCE <ul style="list-style-type: none">• Maximum de 12 personnes en extérieur et 8 en intérieur ou occupant de la même résidence• Un superviseur• Aucun spectateur	<ul style="list-style-type: none">• Maximum de 12 personnes en extérieur et intérieur ou occupant de la même résidence• Un superviseur• Aucun spectateur
ACTIVITÉS PERMISES	<ul style="list-style-type: none">• Passe• Botter• Course• Aucun contact	<ul style="list-style-type: none">• Passe• Botter• Course• Aucun contact	<ul style="list-style-type: none">• Passe• Botter• Course• Contact de courte durée et peu fréquent (touch).• Simulation de match lors des entraînements
UTILISATION DES VESTIAIRES	<ul style="list-style-type: none">• Interdit mis à part pour l'utilisation des toilettes	<ul style="list-style-type: none">• Interdit mis à part pour l'utilisation des toilettes	<ul style="list-style-type: none">• Ouvert dans le respect des mesures sanitaires

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Obligations en vigueur pour le rugby



- Obligation de procéder à **l'évaluation de risque de vos installations** et le faire parvenir à Rugby Québec: administration@rugbyquebec.com
- Obligation de **soumettre et maintenir à jour votre Plan de relance** spécifique à votre club et le faire parvenir à Rugby Québec: administration@rugbyquebec.com
- **Obligation d'être inscrit à la fédération québécoise et canadienne via Sport Lomo** pour participer à toutes activités et pour que les participants soient couvert par l'assurance nationale.
- Obligation d'avoir un **entraîneur et un responsable Covid (avec certificat World Rugby) qui supervise** les séances et s'assure que les mesures sanitaires sont respectées. Voici le lien: <https://playerwelfare.worldrugby.org/?p=1600&language=fr>
- **Aucun accès aux vestiaires** avant, pendant ou après l'entraînement sauf pour les toilettes.
- Obligation de **changer régulièrement les ballons et les coussins de plaquage et les désinfecter à chaque rotation** avant réutilisation, au début de l'entraînement, au milieu et à la fin de l'entraînement (avec du savon et de l'eau chaude ou un produit désinfectant). Il est important de rappeler qu'il faut éviter de porter la main à son visage après avoir touché à un ballon ou un coussin non désinfecté en attendant de se laver les mains.
- Obligation de **prendre les présences** des personnes qui participent à l'entraînement pour un éventuel retraçage advenant une contamination via Sport Lomo ou la feuille de présence en ANNEXE E.
- Obligation de **faire signer le formulaire de « Renonciation » ou « Waiver »** pour tous les participants et les questionner sur la présence de symptômes et/ou de contact potentiel avec une personne atteinte de la COVID-19 . (Voir ANNEXE D)
- Des **mesures d'hygiène et de protection seront mises en place par le club** responsable de l'organisation de l'entraînement en collaboration avec les propriétaires et les gestionnaires des installations sportives dans le but de respecter les recommandations de la Santé publique (lavage des mains, étiquette respiratoire, distanciation physique de 2 m entre les personnes). Vous référer au besoin à la trousse COVID fournie par la CNESST qui regorge d'informations pertinentes (<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx>)
- **Obligation de respecter toutes les consignes de la santé publique en vigueur quant à la planification et la tenue des entraînements.** (Voir Annexe A)

Consignes sanitaires spécifiques au rugby



POUR CHAQUE CLUB OU ÉQUIPE

- Des modifications aux horaires des activités et des intervalles entre celles-ci, permettant de respecter le 2 m entre participants, doivent être prévues (ex: Pour les clubs avec un grand nombre de participants, séparer l'entraînement en deux blocs horaires afin de diminuer le nombre de personnes présentes à la fois. Important de s'assurer d'une période de transition entre les deux entraînements afin que les groupes ne se croisent qu'au minimum tout en respectant la distanciation de 2m).
- S'assurer d'un marquage avec des cônes ou autre au sol pour gérer l'arrivée des participants de manière à respecter la distanciation de 2m avant de se rendre au gérant Covid pour la prise de présence (voir point ci-dessous). Idem pour délimiter les activités afin de s'assurer de toujours maintenir la distanciation de 2m entre les participants.
- Désigner un **Gérant Covid** qui aura comme responsabilité de s'assurer que le club et ses membres respectent les consignes.
 - Soutient l'entraîneur dans la planification et l'exécution des activités
 - Rappelle les consignes sanitaires d'hygiène des mains, d'étiquette respiratoire et de distanciation aux participants (Voir ANNEXE C)
 - Prend les présences lors des entraînements (VOIR ANNEXE E)
 - S'assure d'avoir le matériel et nécessaire (produit désinfectant pour le matériel, savon et eau chaude ou gel hydro-alcoolique pour l'hygiène des mains) pour exécuter les entraînements en conformité avec les règles sanitaires.
 - Obligation de suivre et réussir le cours Covid de World Rugby:
<https://playerwelfare.worldrugby.org/?p=1600&language=fr>
- Appliquer la même politique que pour les commotions cérébrales pour les **possibles cas de contamination** d'un participant à la Covid: Identification et retrait immédiat de l'activité. Idem s'il est considéré comme un contact étroit d'un cas de COVID-19. Devant tout soupçon d'un cas de COVID-19, demander à la personne concernée de se signaler au **1 877 644-4545** pour connaître la marche à suivre.
- Port obligatoire du masque et d'une protection oculaire pour le **personnel** du club (entraîneurs, physio ou autre) lors des activités. Aussi, obligation de se masquer le visage avec masque ou tissus pour les athlètes recevant des traitements de la part du personnel médical du club ou lors de toute autre situation ne permettant pas de respecter la distanciation de 2m. Il n'est toutefois pas recommandé de le porter lors de l'activité physique à moyenne et haute intensité.

Mesures à prendre en cas d'infection ou d'écllosion soupçonnée



Protocole à suivre en cas de persistance ou d'aggravation des symptômes de COVID-19

- Si une personne qui a participé à des activités de rugby en personne au cours des 14 derniers jours présente des symptômes de COVID-19 qui persistent ou s'aggravent, les mesures suivantes doivent être prises :
 - La personne malade **doit aviser immédiatement la Santé Publique via le 1 877 644-4545.**
 - La personne malade doit en **second temps aviser le coordonnateur de sécurité COVID-19 de son club.** Le coordonnateur de la sécurité COVID-19 de l'organisation membre doit informer immédiatement le responsable COVID-19 de Rugby Québec, qui doit informer le responsable COVID-19 de Rugby Canada.
 - La personne malade doit **suivre toutes les instructions médicales** et gouvernementales pour la gestion des symptômes de COVID-19 qui s'aggravent ou persistent.
 - Toutes les personnes enregistrées comme ayant participé aux mêmes activités de rugby en personne au **cours des 14 derniers jours seront contactées par la Santé Publique** sur la base de la **feuille des présences** des activités du club ou de l'association.

Protocole à suivre en présence d'un cas positif de COVID-19

- Si une personne qui a participé à des activités de rugby en personne au cours des dernières quatre semaines obtient un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, les mesures suivantes doivent être prises :
 - La personne **infectée doit aviser immédiatement le coordonnateur de la sécurité COVID-19 de son club.** Le coordonnateur de la sécurité COVID-19 de l'organisation membre doit informer immédiatement le responsable COVID-19 de Rugby Québec, qui doit informer le responsable COVID-19 de Rugby Canada.
 - La personne infectée doit **suivre toutes les instructions médicales** et gouvernementales sur la gestion de son diagnostic. La personne infectée ne pourra reprendre ses activités de rugby qu'après avoir observé une période de **quarantaine de 14 jours.**
 - Toutes les personnes enregistrées **comme participant** aux mêmes activités de rugby en personne **seront contactées par la Santé Publique** sur la base de la **feuille des présences** des activités du club ou de l'association et devront suivre les consignes émises par cette dernière.

Déroulement type d'un entraînement



Avant l'entraînement

- 20 minutes avant: Arrivée de l'entraîneur et du gérant Covid directement au terrain pour aménager le site:
 - Corridor de circulation afin d'éviter les congestions
 - Aménagement du terrain s'il y a lieu
 - Aménagement d'une station lavage et désinfection
 - L'accès aux installations sanitaires pour les clubs qui en ont n'est pas recommandé. La seule exception serait l'utilisation des toilettes mais leur utilisation doit être minimisée et des mesures sanitaires strictes devront être mises en place par le propriétaire ou gestionnaire de l'installation. Ainsi, chaque joueur doit arriver dans sa tenue d'entraînement et repartir ainsi à la maison car l'utilisation des vestiaires n'est pas recommandée. Pas de douche sur place.

Début de l'entraînement

- Mot de l'entraîneur: Explication du site et des activités à venir
- Rappel des consignes sanitaires par le gérant Covid.
 - Prise des présences
 - Pose la question sur les symptômes possibles à chaque participant (Voir ANNEXE A)
 - S'assure que chacun a sa propre bouteille d'eau ou serviette.
 - Fait signer le formulaire de renonciation à tous les participants. Chaque participant doit amener son propre stylo. Si un stylo doit être emprunté, s'assurer de le désinfecter entre chaque utilisateur. (Voir ANNEXE D)
- Lavage et désinfection des ballons, coussins et équipement à utiliser par les participants.
- Procède à la tenue des activités. À noter que l'activité ne doit pas provoquer le rassemblement de spectateurs/parents/ de plus de 250 personnes.

Au milieu de l'entraînement

- Lavage et désinfection des ballons, coussins et équipement à utiliser
- Limiter les changements de sites et les déplacements à l'intérieur d'un même site au strict nécessaire

À la fin de l'entraînement

- Mot de la fin par l'entraîneur et du gérant Covid et communique les ajustements potentiels à faire
- Lavage et désinfection des ballons, coussins et équipement utilisés
- **** Aucun rassemblement social ou flânage sur place. Tous quittent pour la maison****

De retour à la maison

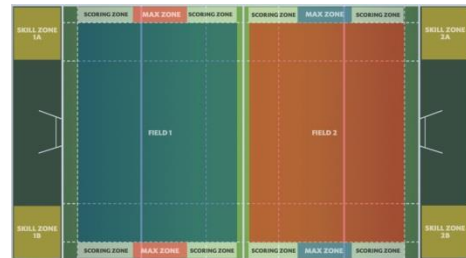
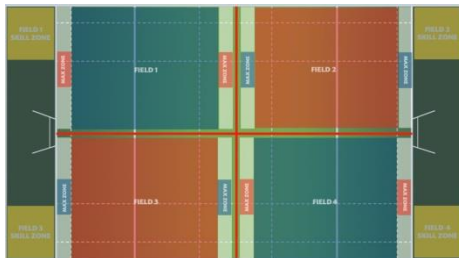
- Laver les vêtements et équipement portés et utilisés lors de l'entraînement
- Prendre une douche
- Prendre une bonne bière!

Aménagement terrain recommandé



Ajout de la possibilité de jouer à rugby-toucher ou contact sous certaines conditions:

- Délimiter votre aire de jeu en mini-terrains pour y tenir vos simulation de match.



- Limiter le nombre de participants selon la dimension du ou des mini-terrains que vous aurez délimités.

Dimensions terrain	Participants
Quart de terrain	4 vs 4
Demi terrain	6 vs 6

- Déterminer la durée des matchs au préalable et ne jamais dépasser un total de 20 minutes de match par entraînement pour ainsi respecter le temps de contact potentiel cumulatif de 15 minutes.
- Déterminer des équipes et viser le plus possible à maintenir les mêmes participants dans chacune de ces équipes et à les faire affronter la même équipe tout au long de l'entraînement.
- Mis à part pour les contacts sporadiques qui dans notre cas constituent le toucher ou plaquage, le 2 m de distance doit être respecté pour les 14 ans et plus et il est maintenant de 1 m pour les mini, soit 13 ans et moins.

ANNEXE A



CORONAVIRUS (COVID-19)

Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses du secteur des activités de loisir, de sport et de plein air

LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :



Au travail, de l'arrivée à la sortie



Pendant les pauses et l'heure du dîner



Rappelez les règles à la clientèle



Évitez le contact direct pour les salutations et privilégiez l'usage de pratiques alternatives

LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :



Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes



Éternuez et tousssez dans votre coude



Nettoyez les parties touchées des équipements



Facilitez l'accès aux produits de désinfection

EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :



Planifier les horaires afin de respecter la distanciation physique de 2 mètres



Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées



Limiter le partage du matériel de jeu

Ligne d'information COVID-19 :
1 877 644-4545

Pour joindre un inspecteur de la
CNESST : 1 844 838-0808

ANNEXE B

QU'EST-QUE LA COVID

Symptômes*



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉS
RESPIRATOIRES



FATIGUE
IMPORTANTE

Prévention*



ÉVITEZ LES CONTACTS AVEC
LES PERSONNES INFECTÉES



LAVEZ-VOUS LES MAINS
RÉGULIÈREMENT



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ
DANS VOTRE COUDE



DÉSINFECTEZ LES SURFACES
ET OBJETS RÉGULIÈREMENT
UTILISÉS



MINIMISEZ LE PARTAGE DE
MATÉRIEL (COMME LES
BOUEILLES)



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE
DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES
AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



ISOLEZ-VOUS EN CAS
D'APPARITION DE
SYMPTÔMES

ANNEXE C

PROTOCOLE RECOMMANDÉ POUR LES PARTICIPANTS



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, DEMEUREZ À LA MAISON!



ARRIVEZ 10 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE L'ÉVÉNEMENT, DÉJÀ HABIILÉ ET PRÊT À PARTICIPER AUX ACTIVITÉS



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES



RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE DE PARTICIPATION (VERBALEMENT, AVEC LE SUPERVISEUR « HORACIO »)



AUCUN DUEL OU CONTACT PERMIS



LIMITEZ LES CONTACTS AVEC VOTRE VISAGE



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



LIMITEZ LES CONTACTS DU BALLON AVEC LES MAINS



AUCUN PARTAGE DE MATÉRIEL PERSONNEL (BALLON, SERVIETTE, BOUTEILLE, ETC.)



AUCUN JEU DE TÊTE



NE SERREZ PAS LA MAIN AUX AUTRES PARTICIPANTS



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



PRENEZ UNE DOUCHE À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



LAVEZ VOTRE ÉQUIPEMENT À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



LAVEZ-VOUS LES MAINS TOUT DE SUITE APRÈS AVOIR TERMINÉ L'ÉVÉNEMENT

ANNEXE D – Formulaire de renonciation

INSÉRER VOTRE LOGO

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.

(*Nom de la Fédération*) et ses membres, dont (*nom du Club/de la Ligue*) 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 (*Nom de la Fédération*) et (*nom de l'organisme*) 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 (*Nom de la Fédération*) ou de (*nom du Club/de la Ligue*). 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 (*Nom de la Fédération*) ou de (*nom du Club/de la Ligue*) 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 (*Nom de la Fédération*) (ou de *nom du Club/de la Ligue*) 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 (*Nom de la Fédération*) (ou de (*nom du Club/de la Ligue*) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que (*Nom de la Fédération*) 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 : _____

