

# PLAN DE RELANCE COVID-19 TAEKWONDO QUÉBEC



SCÉNARIO Code Couleur  
Voir prochaine page

**PHASE 1**  
**REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS À L'EXTÉRIEUR** (25 personnes maximum) (Contacts bref permis en zone jaune, distanciation et sans contact en zone orange et rouge)  
11 juin 2021

**PHASE 2**  
**REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS À L'INTÉRIEUR**  
- Zone jaune: Max 12 personnes sans contact  
- Zone verte: Max 25 personnes avec contact

**PHASE 3**  
**REPRISE DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET TOURNOIS RÉGIONAUX**

**PHASE 4**  
**REPRISE DU CALENDRIER RÉGULIER ET TOURNOIS PROVINCIAUX**



# PHASES DE REPRISE DES ACTIVITÉS DE TAEKWONDO QUÉBEC

**PALIER ROUGE**  
Scénario confinement ou entraînements extérieur à 8 personnes maximum sans contact

**PALIER ORANGE**  
Entraînements privés ou bulles familiales intérieur ou 12 personnes à l'extérieur sans contact

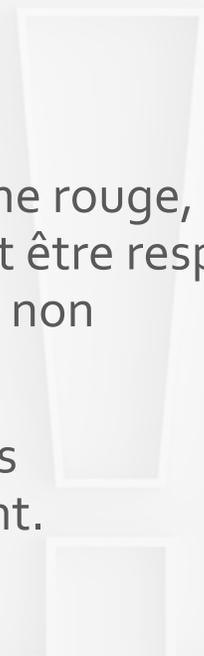
**PALIER JAUNE**  
Entraînements en groupe de 12 maximum à l'intérieur (sans contact) ou 12 à l'extérieur (contacts bref)

**PALIER VERT**  
Entraînements en groupe de 25 maximum à l'intérieur avec contact  
Passeport vaccinale 13 ans et plus

À partir du 1<sup>er</sup> septembre, le passeport vaccinale est obligatoire pour les 13 ans et plus.



# PHASES DE REPRISE EN FONCTION DES PALIERS D'ALERTE DU GOUVERNEMENT PAR RÉGION/COULEUR



-Le port du masque est obligatoire à l'extérieur en zone rouge, orange et jaune si la distanciation de 2 mètres ne peut être respecté en tout temps. Il est recommandé en zone verte mais non obligatoire.

Le port du masque est obligatoire à l'intérieur pour les déplacements, il peut être retiré lors de l'entraînement.



PROTOCOLE DE RELANCE DU SPORT ORGANISÉ - LE «AVANT» ET LE «APRÈS»

	PROPRIÉTAIRE D'INSTALLATION			RESPONSABLE D'ACTIVITÉ		
	obligatoire	fortement recommandé	pour en faire plus	obligatoire	fortement recommandé	pour en faire plus
leurs personnes-ressources présentes sur les lieux et attirés au respect des mesures sanitaires.	x			x		
aire du protocole à mettre en place.	x			x		
de papier et crayon au maximum tant lors de l'inscription que pour le partage d'information (documents électroniques et paiements en ligne privilégiés).	x		avoir un système de réservation en ligne	x		
ent de protection individuelle (EPI) pour les employés ou bénévoles (masque, visière, désinfectant, protection oculaire, pleins glace...).	pour les employés de l'installation			pour les employés et bénévoles		
en cas d'écllosion qui doit inclure la remontée d'informations jusqu'à la fédération.				x		
en cas d'écllosion comprenant une procédure d'isolement dans le cas où l'écllosion serait constatée sur place.	x					
te maximal d'accueil et afficher le nombre de personnes admises sur le site selon la capacité d'accueil des infrastructures, tant extérieures, qu'intérieures, ainsi que par stenu, espace commun, vestiaire, douche, estrade, ...) de manière à respecter l'application stricte des mesures de distanciation physique et l'absence de contact entre les	x					
naires d'accès à la pratique pour éviter les croisements et les rassemblements de personne et permettre une désinfection du matériel collectif utilisé.	x					
entraînement respectant le nombre de personnes admises sur le site et les horaires d'accès spécifiés. Établir et contrôler un roulement de temps d'accès pour chaque rer que les groupes ne se croisent à aucun moment et permettre la désinfection du matériel collectif utilisé.				x		
entrées dans les infrastructures lorsqu'applicable, ou de présence, avec minimalement le nom des personnes, leur numéro de téléphone, leur courriel, la date et les heures		pour les activités libres	x	x		
naire de santé sur les symptômes de la COVID à présenter pour chaque entrée (en: questionnaire électronique d'auto-déclaration pour les employés ou d'auto-évaluation affichage à l'entrée de l'infrastructure, questionnaire verbal...).	par affichage		questionnaire électronique	questionnaire verbal minimalement		
suets et/ou des barrières physiques et/ou des sens de circulation unique pour respecter la distanciation (couloir mais aussi zone de pratique lorsque possible et vestiaire sans entraver le plan d'évacuation et permettre une circulation fluide en tout temps.	x					
sécuritéaires pour déposer les effets personnels des pratiquants.	x			en assurer le respect		
lavage et de désinfection aux endroits stratégiques.	x					
stratégique de rappel des consignes gouvernementales (port du masque, routine de lavage de main, distanciation...).	x					
e, de rappeler aux pratiquants et d'assurer l'application de l'ensemble des mesures et directives mises à jour pour une pratique sécuritaire.				x		communiqué courriels, site et visioconférences.
ne de personne et temps d'accès) aux vestiaires et aux douches selon les milieux, les pratiques et les normes sanitaires en place. Maintenir un bon entretien des lavabos et des.	x			aide à l'application		

T-ENTRAÎNEUR					
<p>signes de la santé publique rappelés par le responsable de l'activité:</p> <p>raison si l'on présente des symptômes, si l'on a reçu un résultat positif ou si l'on est considéré comme contact étroit d'un cas de covid-19.</p> <p>tements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.</p> <p>és de son club/équipe sur les mesures mises en place et ce qu'il faut faire pour les respecter.</p> <p>r accès à du désinfectant à base d'alcool s'il n'y a pas d'accès de l'eau et du savon.</p> <p>ence de ses actions de manière à respecter en tout temps la distanciation physique de 2 mètres.</p> <p>e en tout temps dans l'enceinte sportive en dehors de la pratique.</p> <p>ts à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique en entrant dans le lieu de pratique et le répéter aussi souvent que nécessaire avant de débiter l'activité.</p>					
<p>à:</p> <p>estionnaire d'auto-évaluation le jour de votre pratique.</p> <p>nt sur le site de pratique à l'heure indiquée par l'organisateur, en évitant les déplacements inutiles et le covoiturage.</p> <p>e possible déjà habillé et équipé pour pratiquer.</p> <p>soires ou équipements personnels à apporter au strict minimum.</p> <p>pre bouteille d'eau pleine pour combler sa consommation (pas d'accès aux fontaines d'eau) et un contenant pour ranger son masque.</p>					
NATEUR					
<p>signes de la santé publique et les politiques de l'organisateur sur l'accès possible ou non aux infrastructures.</p> <p>e personne handicapée (ou autre clientèle vulnérable), un accompagnateur est autorisé au besoin à être présent durant la pratique. Il est recommandé que la personne handicapée déienne sa Carte d'accompagnement loisir (CAL) comme preuve du besoin d'accompagnement. Si la distanciation doit porter un équipement de protection conformément au guide de la CNEST.</p>					
<p>IQUE: Se référer au protocole de la fédération.</p>					
EUR	PROPRIÉTAIRE D'INSTALLATION			RESPONSABLE D'ACTIVITÉ	
	obligatoire	fortement recommandé	pour en faire plus	obligatoire	fortement recommandé
matériel et les surfaces utilisées après chaque pratique de groupe (mettre à disposition le matériel de désinfection nécessaire et voir à la mise en place d'une procédure à suivre).	selon l'appartenance du matériel			selon l'appartenance du matériel	
l'entrepôt de matériel et assurer la désinfection du matériel avant son rangement.	x			x	
is fermés lorsque possible.	x			x	
age d'après pratique dans les installations et faire respecter le cadre horaire définis pour arriver et pour quitter les installations afin que les groupes de pratique ne se croisent	x			x	
T-ENTRAÎNEUR					
<p>domicile directement après la pratique sans flâner et en évitant le covoiturage.</p> <p>ts à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique avant de quitter le lieu de pratique et au retour à la maison.</p> <p>ne une douche sur place. Toutefois, si celles-ci sont disponibles, s'assurer de respecter la distanciation physique de 2 mètres. Les vestiaires et les douches ne doivent pas devenir des lieux de rassemblement.</p> <p>rité, retirer les vêtements, les dossards ou autres, en disposer dans un sac et les laver avec le savon à lessive habituel.</p> <p>matériel avant de le ranger.</p>					
NATEUR					
<p>signes de la santé publique et les politiques de l'organisateur sur l'accès possible ou non aux infrastructures.</p>					

# Mesures à suivre avant et après les entraînements

# Mesures de prévention

- LISTE DE VÉRIFICATIONS QUOTIDIENNES:  
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161B-liste-sports-loisirs.pdf>
- GUIDE DES NORMES SANITAIRES (MILIEU DU SPORT):  
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161-guide-sports-loisirs.pdf>

**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 :**

← 2 m →

 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 toussiez dans votre coude
 Nettoyez les parties touchées des équipements	 Facilitez l'accès aux produits de désinfection

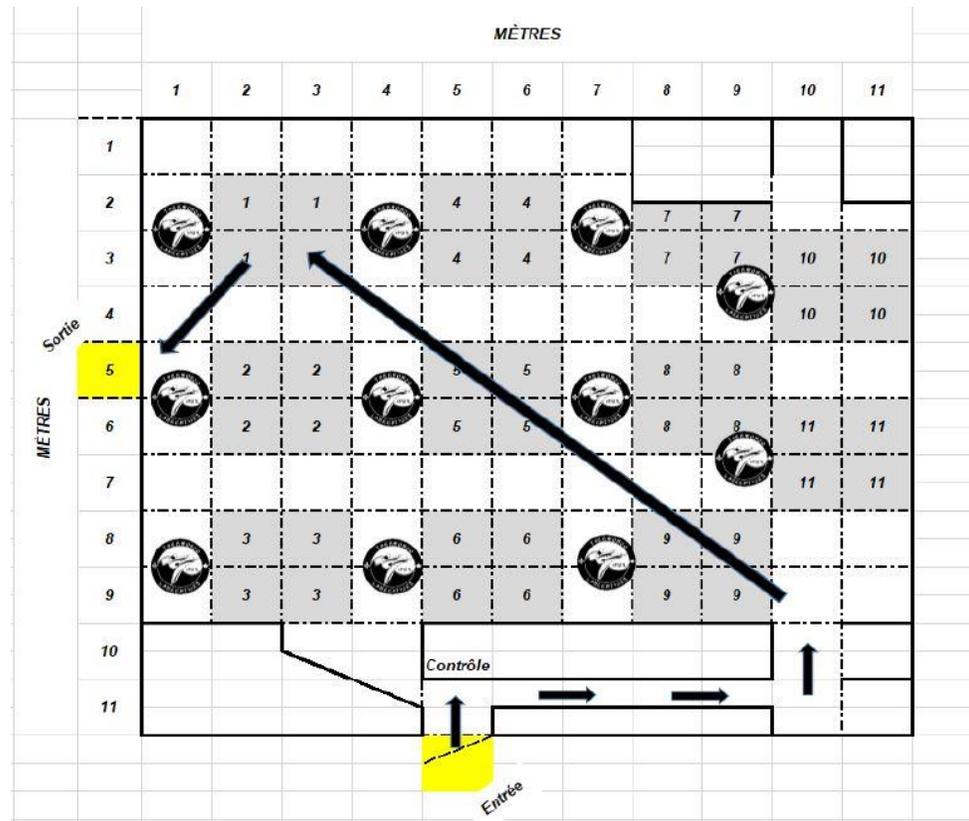
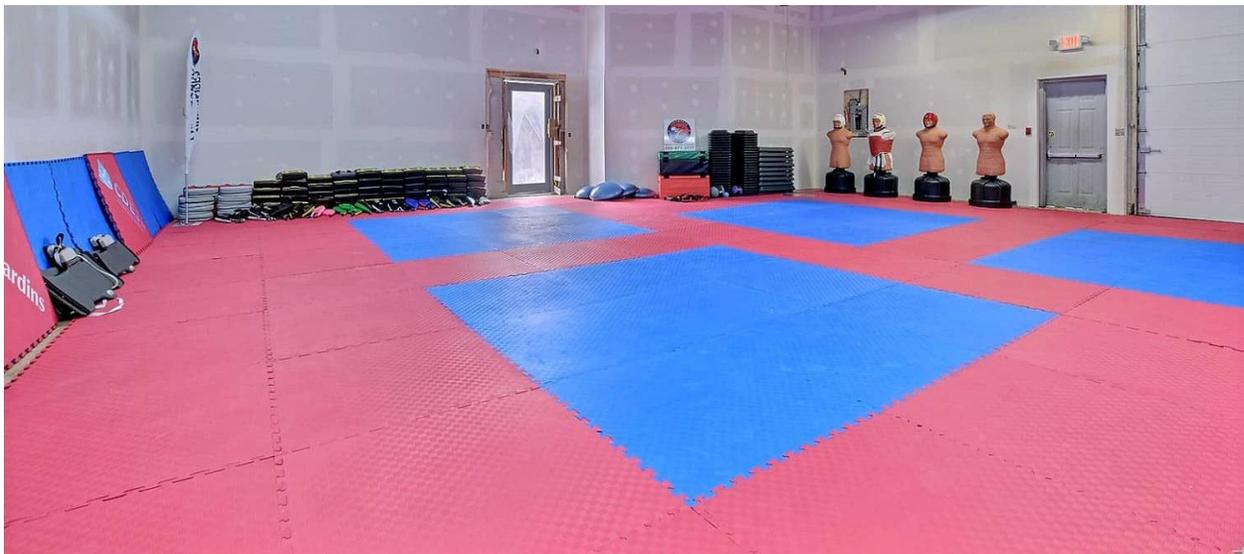
**EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :**

 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

Commission des normes, de l'équité,  
de la santé et de la sécurité du travail  
[cnesst.gouv.qc.ca/coronavirus](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/coronavirus)





Source: Taekwondo Laurentides

# EXEMPLE DE PLAN DES LIEUX ET VOIES DE CIRCULATION



# Ressources supplémentaires