

COVID-19
GUIDE DE RELANCE DU
TRIATHLON AU QUÉBEC

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

MISE À JOUR — 4 JUIN 2020

© 2020 Triathlon Québec — Tous droits réservés.

La reproduction partielle ou complète de ce document sans l'autorisation écrite de Triathlon Québec est totalement interdite.

CRÉDIT PHOTOS JEAN ROY - <https://www.facebook.com/jean.roy.585>

Triathlon Québec

4545, avenue Pierre de Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

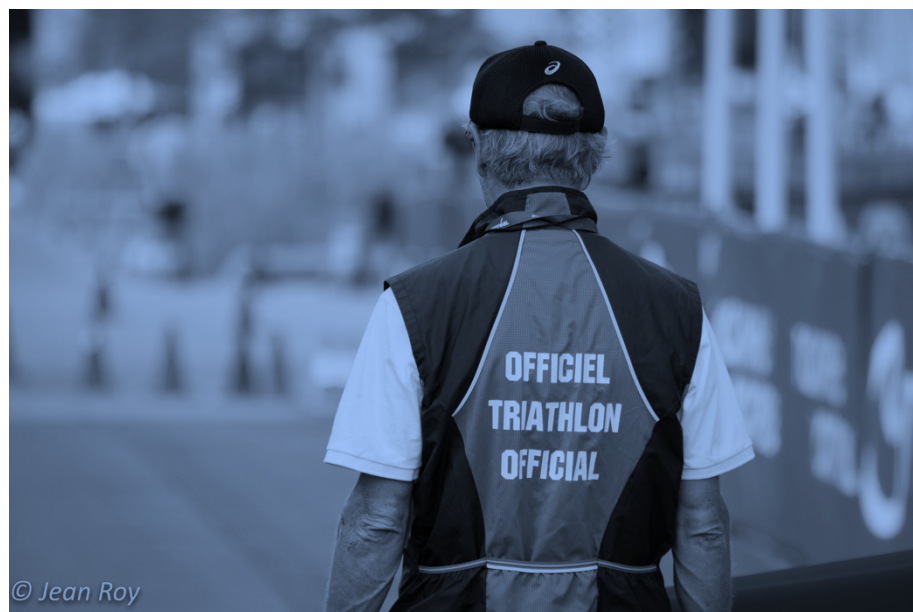
Guide de relance du triathlon au Québec	5
1. Avertissement légal	5
2. Introduction	6
3. Chaîne décisionnelle	7
4. Informations générales sur la santé, la sécurité et les mesures d'hygiène	8
4.1 Qu'est-ce que la Covid-19 ?	8
4.2 Symptômes	8
4.3 Consignes sanitaires pour tous	9
5. Étapes du déconfinement sportif – Consignes de la Direction de la santé publique	10
6. Normes sanitaires et prévention en milieu de travail	11
6.1 Outils de la CNESST	11
6.2 Formulaire de consentement	11
7. Recommandations sur le retour à l'entraînement	12
8. Recommandations générales pour les entraînements – Pratique collective et encadrée extérieure et compétitions extérieures sports individuels	13
8.1 Précisions quant à la natation (eau libre)	18
8.2 Aide-mémoire spécifique pour les entraîneurs	18
8.3 Recommandations par discipline	20
8.4 Transitions	22
9. Symptômes éprouvés sur les lieux de la pratique sportive et protocole en cas d'éclosion de Covid-19	23
9.1 Symptômes éprouvés sur les lieux de la pratique sportive et protocole en cas d'éclosion de Covid-19	23

9.2 Protocole en cas d'éclosion de Covid-19 :	23
ANNEXE 1 – Ressources supplémentaires	24
ANNEXE 2 – Formulaire de reconnaissance de risque – Covid-19	26

Guide de relance du triathlon au Québec

1. Avertissement légal

La Fédération a préparé ce document en se basant sur les dernières informations disponibles à ce jour et provenant de sources tierces, notamment les autorités de la santé publique. Le document sera mis à jour périodiquement à mesure que la situation évolue et que de nouvelles informations sont disponibles. Ce document a pour but de fournir des informations et des conseils quant aux meilleures pratiques basées sur les informations actuelles. Il incombe toutefois à chacun 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 des fédérations et des autorités de santé publique et gouvernementales provinciales. En outre, il incombe à chaque individu d'évaluer ses risques personnels en consultation avec les professionnels de la santé et de déterminer le résultat de ses décisions et de ses actions.



© Jean Roy

2. Introduction

Depuis le 20 mai 2020, la Ministre Isabelle Charest annonce progressivement le déconfinement sportif. Cette reprise graduelle est une bonne nouvelle puisque la pratique sportive contribue à la santé et au bien-être de la communauté. Il est important qu'elle puisse se dérouler dans un environnement encadré et sécuritaire. Des conditions strictes s'appliquent et la santé publique doit rester la priorité en tout temps.

Le contexte entourant la Covid-19 amène à repenser tous les domaines d'activités en société dont le sport. Depuis plusieurs semaines déjà, la Fédération travaille activement avec plusieurs partenaires du milieu sportif et aquatique afin de préparer cette reprise des activités en période de pandémie. Les partenaires de la Vision Concertée de l'Univers Aquatique (VCUA) se sont unis pour développer des guides de relance sportive afin d'outiller les clubs et les acteurs du milieu dans la reprise graduelle de leurs activités. L'ensemble des guides de la relance pour le milieu aquatique seront disponibles sur le site de l'Association des responsables aquatiques du Québec : <http://www.araq.net/pages.asp?id=1327>

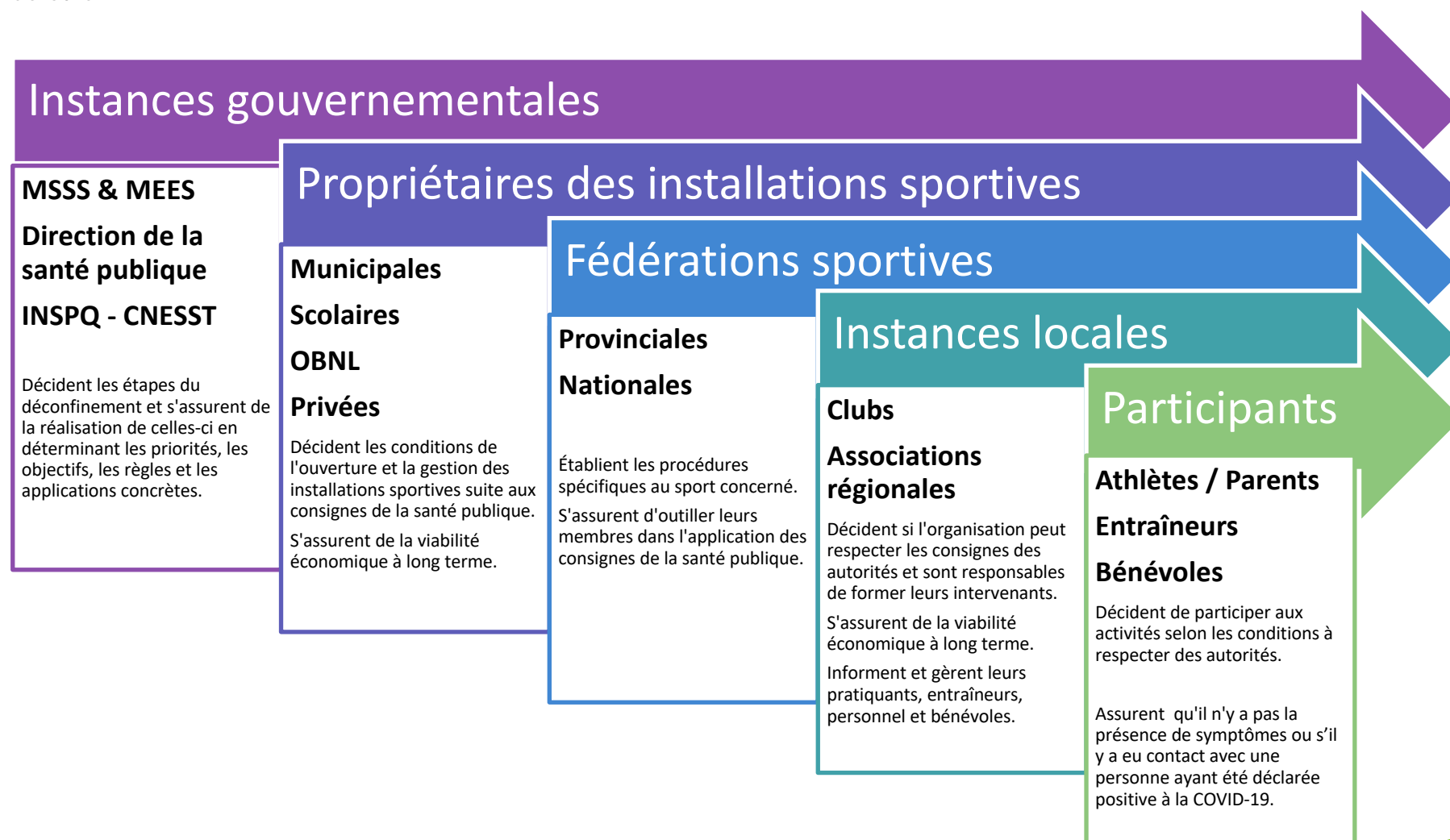
Consultez régulièrement ce document pour connaître les nouveautés. Son contenu est évolutif et peut être modifié en tout temps selon les nouvelles directives de la Santé publique ou l'annonce d'une nouvelle phase du déconfinement.

La Fédération vous remercie d'avoir gardé la flamme des athlètes durant le confinement. À nous maintenant de faire revivre leur passion à nouveau et en toute sécurité.



3. 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.



4. Informations générales sur la santé, la sécurité et les mesures d'hygiène

4.1 Qu'est-ce que la Covid-19 ?

La COVID-19 est un type de maladie à coronavirus que l'on trouve principalement chez les animaux. Lorsque l'homme est infecté, les symptômes peuvent aller de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé a déclaré que la COVID-19 était une pandémie mondiale le 11 mars 2020. Les conséquences tragiques de ce virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada.

Pour plus d'information → <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/>

Les informations suivantes en matière de santé, de sécurité et les mesures d'hygiènes sont considérées comme applicables à toutes les étapes du cadre de retour à l'activité jusqu'à ce que les informations et les directives de santé publique changent. Ce document est destiné à compléter et non à remplacer les conseils de santé publique locale et les conseils des installations de loisirs. Les informations et les lignes directrices provinciales et municipales en matière de santé publique, doivent être respectées en tout temps.

4.2 Symptômes

Les symptômes d'une contamination à la COVID-19 peuvent être la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer, ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit, et de la diarrhée.



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES



FATIGUE IMPORTANTE

En cas de doute sur des symptômes de la COVID-19, demeurez à la maison.

4.3 Consignes sanitaires pour tous

Afin d'atténuer les risques liés à la COVID-19, voici les consignes sanitaires à suivre en tout temps. L'objectif est d'éviter d'être infecté et de propager le virus à d'autres personnes dans la communauté.

GESTES BARRIÈRES À FAIRE EN TOUT TEMPS POUR PRÉVÉNIR LA PROPAGATION



ÉVITEZ LES CONTACTS AVEC
LES PERSONNES INFECTÉES



LAVEZ VOUS LES MAINS
RÉGULIÈREMENT



TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE
COUDE



DÉSINFECTEZ LES
SURFACES ET OBJETS
RÉGULIÈREMENT UTILISÉS



NE PARTAGEZ PAS DE MATÉRIEL
COMME LES BOUTEILLES



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



ISOLEZ VOUS EN CAS D'APPARITION DE
SYMPTÔMES

5. Étapes du déconfinement sportif – Consignes de la Direction de la santé publique

En fonction des informations connues à ce jour et en fonction des directives de la Direction de la santé publique, le retour progressif de la pratique du triathlon est divisé en cinq phases. Chaque club peut lancer ses activités à partir de la phase qui lui convient, en autant que ladite phase ait reçu l'approbation de Triathlon Québec, en lien avec les consignes de la Santé publique qui sont en vigueur.

	Pratique individuelle	Activités extérieures	Distanciation physique	Pratique en groupe	Partage de matériel	Pratique encadrée	Compétitions extérieures	Activités intérieures	Compétitions intérieures
1-Pratique libre individuelle extérieure depuis le 20 mai 2020			2 m						
2-Pratique collective et encadrée extérieure et compétitions extérieures sports individuels - dès le 8 juin 2020			2 m	Petits groupes (max 15)			Locales et format contre-la-montre		
3-Pratique encadrée intérieure À venir			2 m	À définir	Désinfecter				
4-Compétitions intérieure sports individuels et collectifs - À venir				À définir	Désinfecter				

6. Normes sanitaires et prévention en milieu de travail

6.1 Outils de la CNESST

Tous les employeurs, clubs et organisations sportives, ont la responsabilité d'organiser un retour au travail sécuritaire pour les entraîneurs, employés et bénévoles. La Commission des normes de l'équité et de la santé et de la sécurité au travail (CNESST) a fait un travail exceptionnel pour développer un [GUIDE DE NORMES SANITAIRES EN MILIEU DE TRAVAIL – COVID-19](#). Ce guide vise à soutenir les employeurs pour la prise en charge de la santé et la sécurité dans les milieux de travail.

La CNESST a aussi développé une trousse d'outils par secteur d'activités pour un retour sécuritaire au travail en période de pandémie. Veuillez vous y référer.

**Trousse d'outils pour le secteur des
activités de loisir, de sport et de plein air**



6.2 Formulaire de consentement

Avant de reprendre leurs activités, tous les clubs doivent faire signer le formulaire de consentement à leurs participants, bénévoles et membres du personnel (voir annexe 2). Une fois signé, le formulaire doit être conservé par le club.

7. Recommandations sur le retour à l'entraînement

Les entraîneurs et les athlètes doivent reconnaître les implications potentielles sur la santé de la réduction du volume d'entraînement lors de la pandémie COVID-19, particulièrement en natation. De nombreux athlètes auront connu une diminution de leur force, de leur condition physique et de leur capacité d'endurance en raison de l'absence prolongée de séances de natation.

Plusieurs clubs et entraîneurs offrent un service de suivi à distance via courriel, téléphone ou plateforme (exemple Training peaks) et ont une idée très précise de ce que leurs athlètes ont réalisé comme charge d'entraînement au cours des derniers mois. Par contre, pour les entraîneurs qui reprendront contact avec leurs athlètes après une longue période d'absence ou qui en encadreront de nouveaux, une mise à jour sur l'état de santé et de forme générale s'impose avant la reprise d'activités.

Si certains athlètes ont poursuivi un régime d'entraînement régulier en course à pied et en vélo, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, d'autres ont pu connaître une baisse d'intérêt et de motivation et réduire considérablement leurs activités sportives. De plus, à quelques exceptions près, la natation a dû être délaissée depuis plus de deux mois. La reprise d'une routine régulière et structurée doit se faire graduellement afin d'éviter les risques de blessures, de surcharge et d'accident. Il est conseillé de commencer par une reprise graduelle de l'entraînement, en mettant d'abord l'accent sur la faible intensité et la technique. L'augmentation de la fréquence et de la durée des séances à basse intensité devrait être priorisée avant l'ajout de séances par intervalles. Si possible, suivez les conseils de votre équipe de soutien locale pour obtenir des conseils dans ce domaine.

8. Recommandations générales pour les entraînements– Pratique collective et encadrée extérieure et compétitions extérieures sports individuels

Rappel : En tout temps les exigences de santé publique doivent primer dans toutes les activités de reprise de la pratique sportive.

Éléments à considérer	Application
1. Dépistage obligatoire	• Pour les personnes présentant des symptômes s'apparentant à ceux de la Covid-19, que ce soit un athlète ou un entraîneur, toute participation à une séance d'entraînement est proscrite. • Pour les personnes ayant contracté la Covid-19 et qui sont guéries, une consultation médicale doit impérativement s'effectuer avant de reprendre une activité physique régulière. • Les athlètes et les entraîneurs doivent répondre à un formulaire d'auto-évaluation avant chaque séance. Si la réponse à une de ces questions est oui, il est impératif que la personne ne se présente pas à l'entraînement et qu'elle reste chez-elle. 1. Est-ce que vous avez l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleurs thoraciques, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleurs musculaires anormales, maux de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, écoulement nasal, nouvelle perte de goût ou d'odeur, maladie gastro-intestinale ? 2. Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de COVID-19 ou avez-vous pris soin d'elle ? 3. Est-ce que vous êtes revenu(e) d'un voyage à l'étranger au cours des deux dernières semaines ?

Éléments à considérer	Application
2. Distanciation physique, taille de groupe, ratio de participant	• Il est obligatoire de garder en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 mètres entre tous les individus (intervenants, athlètes, parents, personnel, sauveteurs, etc.) tout au long des séances d'entraînement. • Il est important de conserver le même groupe d'athlètes pour chacune des séances et éviter le chevauchement entre deux groupes d'entraînements qui se suivent. • Ratio – il est conseillé de garder les groupes petits (maximum 15) pour bien contrôler la « Bulle d'entraînement sécuritaire » et assurer un meilleur encadrement. Le nombre de personnes autorisées dans un rassemblement devront aussi respecter les règles en vigueur à l'échelle locale. Par exemple, si les rassemblements autorisés sont limités à 10 personnes, un maximum de 9 athlètes excluant l'entraîneur sera permis. • Si les installations sont restreintes et que le nombre d'athlètes d'un groupe, d'un club doit être limité, la priorisation suivante est préconisée. 1. Athlètes ciblés pour les Jeux olympiques/paralympiques, brevetés seniors ou développement. 2. Athlètes identifiés de niveau Élite et Relève ou membres de l'Équipe du Québec 3. Athlètes identifiés de niveau espoir sélectionnés sur le programme provincial développement 4. Athlètes identifiés de niveau espoir 12 à 15 ans ou 16 à 23 ans 5. Athlètes groupe d'âge de toute catégorie

Éléments à considérer	Application
3. Utilisation modifiée des installations sportives	• Tous les sites d'entraînement (parc municipaux et provinciaux, réseaux de sentiers, piscines, etc) devront mettre en œuvre de nouveaux protocoles et des règles sanitaires à appliquer ainsi, les clubs et entraîneurs doivent s'informer des procédures sanitaires reliées à chacun de leur site d'entraînement, les intégrer dans leurs directives d'organisation et en informer leurs participants avant la tenue des entraînements. • Les entraîneurs devraient favoriser des sites d'entraînement espacés où il est facile de respecter la distanciation physique en tout temps. • En général, la mise en place de la piscine, comme l'installation des couloirs, doit être faite par le personnel de l'établissement. Lorsque cela n'est pas possible, des protocoles spécifiques doivent être élaborés et le lavage des mains doit avoir lieu avant et après l'installation de l'équipement. • Afin de respecter le principe de distanciation physique de deux mètres, voici les options possibles pour l'organisation des athlètes dans les couloirs. Bassin de 25 mètres • Un seul athlète par couloir qui nage au-dessus de la ligne centrale. Les athlètes qui vivent à la même adresse pourraient partager le même couloir. • Deux couloirs non-délimité par un câble dans lequel un maximum de six athlètes nagent au milieu d'un couloir à l'aller et au milieu de l'autre couloir au retour en et exécutant de larges virages. Les athlètes doivent prendre leur repos en alternance, de manière à toujours respecter la distanciation de 2 mètres. Bassin de 50 mètres • Un athlète par couloir qui nage au-dessus de la ligne centrale. Les athlètes qui vivent à la même adresse pourraient partager le même couloir. • Deux couloirs non-délimité par un câble dans lequel un maximum de dix athlètes nagent au milieu d'un couloir à l'aller et au milieu de l'autre couloir au retour en et exécutant de larges virages. Les athlètes doivent prendre leur repos en alternance, de manière à toujours respecter la distanciation de 2 mètres.

Éléments à considérer	Application
4. Gestion de l'équipement et mesures sanitaires	• Les athlètes et entraîneurs sont responsables de leur propre matériel d'entraînement et tout contact ou partage d'équipement doit être évité. Les athlètes doivent ainsi être autonomes dans leurs ravitaillements, leur usage d'équipement et les réparations. • L'équipement ne peut pas être entreposé sur un site d'entraînement et doit être apporté par l'athlète à chaque séance. • Les athlètes et les entraîneurs doivent arriver en tenue d'entraînement aux séances et être conscients que les blocs sanitaires ne seront pas accessibles pour se changer ou se ravitailler (eau). • Considérant l'accès minimal au bloc sanitaire, les athlètes et entraîneurs doivent avoir un gel désinfectant pour les mains et l'utiliser avant et après la séance. • Tous les participants doivent éviter d'expulser ou de disperser des fluides corporels (crachats, se moucher sans mouchoir, etc.)
5. Encadrement de séance	• Les rassemblements lors des explications doivent se faire en demi-cercle dans un environnement espacé qui permet la distanciation physique en vigueur. • Les consignes d'entraînement par voie électroniques doivent être privilégiées. Les athlètes peuvent ainsi consulter facilement leur séance sur leur cellulaire ou apporter leur propre copie papier.

Éléments à considérer	Application
6. Situation d'urgence et Sécurité en sport	• Chaque club, en collaboration avec les entraîneurs, doit adapter ses plans d'urgence aux nouvelles directives gouvernementales et en fonction de chacune des installations qu'il fréquente pour les entraînements. • Réagir à un incident pendant une séance d'entraînement peut amener un entraîneur ou une autre personne responsable à entrer en contact physique avec un athlète. Les entraîneurs doivent ainsi toujours avoir à leur disposition des gants, des masques, et du désinfectant pour les mains afin de se protéger eux-mêmes ainsi que leurs participants si cela s'avère nécessaire. • Tous les efforts doivent être faits pour s'assurer que les environnements ouverts et observables sont maintenus à tout moment. Un environnement ouvert et observable 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 interactions entre un athlète et une personne en position de confiance devraient normalement, et dans la mesure du possible, se dérouler dans un environnement ou un espace à la fois "ouvert" et "observable" pour les autres. • Les environnements ouverts et observables s'appliquent également à la communication en ligne. Toutes les formes de communication électronique (courrier électronique, textos, Facebook, TEAM, Zoom, Skype, etc.) ne devraient jamais prendre la forme d'une interaction individuelle et devraient toujours se faire dans un cadre de groupe. • Les rencontres entre personne ou entraînement ou formation doivent inclure un minimum de 3 personnes.

8.1 Précisions quant à la natation (eau libre)

Compte tenu des limitations actuelles quant à la natation en piscine (fermeture ou ratio de nageur par couloir très faible), il est à prévoir qu'une majorité des séances de natation se feront en eau libre lorsque les conditions environnementales et de sécurité le permettront. La natation en eau libre peut être source d'inconfort et d'anxiété pour certains athlètes due à des facteurs tels que la température de l'eau, l'absence de visuel sur le fond, les difficultés d'orientation, l'absence d'un mur pour se reposer, la gêne de la combinaison isothermique, etc. Voici les directives à suivre lors des entraînements en eau libre :

- Les séances sont supervisées et encadrées par un entraîneur qui est sur sa propre embarcation non motorisée, sur le quai ou sur la plage.
- L'entraîneur doit détenir un brevet Sauveteur National à jour.
- Les athlètes ne s'éloignent pas à plus de 100 mètres de l'entraîneur et doivent rester en tout temps dans son champ de vision.
- Pour les séances de groupe, un parcours plus restreint (petit boucle ou aller-retour) est préconisé pour favoriser l'encadrement, la surveillance et l'intervention en cas d'urgence.
- Les séances individuelles sont fortement déconseillées pour des raisons de sécurité. Pour les séances extérieures sans supervision, il est fortement recommandé d'être accompagné de minimum 2 personnes, d'avoir une bouée, une combinaison isothermique adéquate et d'avoir un accès au 911 en cas d'urgence.

8.2 Aide-mémoire spécifique pour les entraîneurs

Les entraîneurs joueront un rôle primordial dans l'intégration et la mise en œuvre des nouvelles normes sanitaires pour leurs participants. Ils devront faire preuve de capacité d'adaptation dans l'élaboration des séances d'entraînement avec un environnement et des règles qui posent des contraintes. Ils devront prêcher par l'exemple, effectuer de nombreux rappels sur les mesures sanitaires et de distanciations afin que cette transition se fasse de manière disciplinée et sécuritaire.

Voici donc une liste spécifique des éléments sur lesquels l'entraîneur doit porter une attention particulière.

Avant l'entraînement

- L'entraîneur privilégie l'envoi des consignes d'entraînement de façon électronique de manière à ce que les athlètes puissent consulter les détails aisément, mais peut utiliser un support visuel (ex : tableau) pour des sous-groupes ou si l'environnement permet une distanciation suffisante.
- L'entraîneur s'assure que ses plans d'action d'urgence (PAU) sont adaptés au nouveau contexte et à chacun de ses sites d'entraînement.
- L'entraîneur arrive au lieu d'entraînement avant les athlètes, il reconnaît l'environnement et les parcours à l'avance et doit s'assurer de fournir un service d'assistance en cas d'urgence (en voiture ou disponible par téléphone en tout temps).
- L'entraîneur privilégie un environnement où il peut donner ses directives de façon à ce que la distanciation sociale soit respectée parmi les athlètes et que ceux-ci puissent ensuite réaliser les exercices prescrits en respectant cette même directive.
- L'entraîneur s'assurer que la composition de son groupe n'excèdera pas ce qui est autorisé par la santé publique.

Pendant l'entraînement

- L'entraîneur s'assurer que la composition de son groupe demeure la même tout au long de la séance d'entraînement.
- L'entraîneur privilégie exclusivement des explications ou rétroactions visuelles et auditives et non kinesthésique.
- Dans le cas d'un entraînement impliquant du matériel (exemple cônes, bouées, objet de balisage), seul l'entraîneur devrait placer et déplacer les items utilisés.
- L'entraîneur doit porter des gants pour faire des ajustements mécaniques ou des réparations sur le vélo d'un athlète nécessitant un besoin. L'athlète doit prendre ses distances (2m) pendant l'ajustement. Si besoin il y a d'être deux pour faire un ajustement (donc à moins de 2m), l'athlète et l'entraîneur doivent tous deux porter un masque.
- L'entraîneur doit avoir une trousse de premiers soins, des masques et du gel désinfectant à sa disposition en tout temps.
- L'entraîneur doit porter des gants et un masque pour toute intervention rapprochée qui soit nécessaire, par exemple des premiers soins ou un sauvetage.
- L'entraîneur rappelle d'éviter les blocs sanitaires et surfaces de contact en encourageant les athlètes à arriver en tenue d'entraînement pour les séances (exemple : maillot de natation sous les vêtements, tenue de vélos ou course déjà enfilées).
- L'entraîneur rappelle que les athlètes doivent être responsables de leur propre équipement et s'abstenir de le prêter à d'autres athlètes (ex : planche, pagaie, bouteille d'eau, outils de réparation, matériel de préparation physique, etc.).
- L'entraîneur rappelle l'importance des mesures, tels que le lavage de main et la désinfection, et encouragent leur application fréquente.
- L'entraîneur peut, au besoin, exclure ou expulser un athlète de l'entraînement si celui-ci ne respecte pas les règles et consignes en vigueur.

8.3 Recommandations par discipline

	Natation	Vélo	Course
Séances avec risque faible À favoriser	• Effort individuel et chronométré sur parcours balisés. • Travail d'éducatifs technique de natation • Séance par intervalle (durée, distance, cadence) • Exercices d'orientation et de repérage • Technique de virage de bouée sans nageur à proximité • Départ individuel plage, eau profonde, plongée ou en petit sous-groupe avec une distance de plus deux mètres entre chaque athlète au départ. • Sortie de l'eau individuelle	• Vélo individuel ou avec une/des personne du même ménage • Vélo en sous-groupe s'il y a possibilité de garder une distanciation sur le trajet choisi (piste cyclable ou accotement très large) ou en file indienne avec deux mètres entre la roue arrière et la roue avant de chaque cycliste • Séance par intervalles individuel ou de type contre-la-montre • Parcours d'habiletés de pilotage, d'équilibre, de contrôle, d'agilité dans un environnement sécuritaire. (exemple : stationnement d'école secondaire) • Pratique d'habiletés technique tels que les virages, les montées, les descentes sur des parcours sécuritaire.	• Course libre individuelle ou en sous-groupe avec distanciation sociale possible • Éducatifs et exercices techniques • Intervalles individuels ou sous-groupes avec espacement possible en tout temps

8.3 Recommandations par discipline – suite

	Natation	Vélo	Course
Séances avec risque élevé À proscrire	- Départ de masse et sortie de l'eau groupée - Intervalles en peloton et sillonnage - Virages bouées en peloton	- Sortie de groupe –cyclistes rapprochés - Sillonnage en peloton	- Course en groupe rapproché - Intervalles sur piste ou endroit restreint en groupe

8.4 Transitions

La majorité des exercices pour pratiquer l'efficacité des transitions peuvent être adaptés pour respecter les normes en vigueur, tels que le changement rapide d'équipements, les embarquement/débarquement ou l'enchaînement d'une discipline à l'autre. Il faut cependant bénéficier d'un environnement adapté et prévoir plus d'espace qu'à l'accoutumé pour la zone de transition, les lignes d'embarquements et de débarquements et diminuer le ratio d'athlète par support de transition. Les exercices impliquant une congestion ou un rapprochement dans la zone de transition ou à la ligne d'embarquement sont à éviter. Enfin, l'installation des supports de transition (s'il y a lieu), doit être faite par la même personne (entraîneur ou bénévole).



9. Symptômes éprouvés sur les lieux de la pratique sportive et protocole en cas d'éclosion de Covid-19

9.1 Symptômes éprouvés sur les lieux de la pratique sportive et protocole en cas d'éclosion de Covid-19

Il est recommandé aux personnes qui risquent d'être gravement malades à cause de la COVID-19 de demander l'avis de leur médecin avant de participer aux séances d'entraînement de groupe. Les conditions courantes qui pourraient placer un individu à un risque plus élevé comprennent les maladies respiratoires chroniques, telles que l'asthme, l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, l'immunodéficience et l'obésité.

Si un athlète ou un membre du personnel développe des symptômes durant une activité de groupe :

- Isolez immédiatement la personne qui éprouve les symptômes.
- Appelez à la ligne d'assistance téléphonique Covid-19 pour recevoir les consignes de gestion appropriées : 418 644-4545 (Québec) - 514 644-4545 (Montréal) - 1 877 644-4545 (sans frais)
- L'athlète ou le membre du personnel ne pourra pas revenir avant d'avoir passé un test de dépistage.
- Un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée.
- Si le résultat est positif, suivre le protocole ici-bas.

9.2 Protocole en cas d'éclosion de Covid-19 :

- Informez les autorités de la santé publique locale. Ils fourniront des recommandations de gestion qui pourraient inclure des tests additionnels et la recherche des contacts dans un but d'éviter d'étendre de la propagation du virus à une plus grande population de gens. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/documents/liste-directeurs-santepub.pdf>
- Chaque membre ou personnel du club ayant été en contact avec la personne infectée devra respecter une période d'auto-isollement de 14 jours sans symptômes et sans qu'aucune autre personne de son entourage ne développe de symptôme.
- La personne infectée devra fournir un résultat de test négatif ou respecter l'auto-isollement de 14 jours après l'apparition des derniers symptômes avant de réintégrer le groupe. Une consultation médicale est aussi fortement recommandée.

ANNEXE 1 – Ressources supplémentaires

Sources	Description de l'information pertinente	Références
Gouvernement du Québec et Canada		
INSPQ Institut national de santé publique du Québec	Centre d'expertise et de référence en santé publique Lieu de baignade – environnement extérieur et intérieur	https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19 https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19
CNESST Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail	Sécurité du personnel Mesure d'hygiène et de protection Protocole en cas d'éclosion Soin de base	https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/
MSSS – Ministère de la Santé et des Services sociaux	Information concernant la reprise graduelle des activités sportives et camps de jours en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19	https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/
MEES – Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur	Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME-COVID-19)	https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/programme-actions-concertees-pour-le-maintien-en-emploi-pacme-covid-19/
Gouvernement du Canada	Soutien aux particuliers Soutien aux entreprises Soutien aux secteurs	https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html

Sources	Description de l'information pertinente	Références
Partenaires		
Triathlon Canada	Information sur la gestion nationale du sport	http://www.triathloncanada.com
Fédération de triathlon du Québec	Information sur la gestion provinciale du sport	https://www.triathlonquebec.org
Croix-Rouge	Assistance et ressources de la Croix-Rouge et plus particulièrement pour les cours de sécurité aquatique	https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19-nouveau-coronavirus
Société de sauvetage – Québec	Prévention de la noyade Formation et certification des sauveteurs	https://www.sauvetage.qc.ca/fr
ARAQ Association des responsables aquatiques du Québec	Information pour les gestionnaires d'installation	http://www.araq.net
RLSQ	Chroniques pour les assurances, ressources humaines et juridiques	https://www.associationsquebec.qc.ca/chronique.php?Id_Type=3 https://www.associationsquebec.qc.ca/service-assurances_responsabilite
SPORT'AIDE	Accompagnement psychologique pour les athlètes et entraîneurs	https://sportaide.ca/covid19/
Camp de jour	Guide de relance des camps en contexte Covid-19	https://campsquebec.com/mesures-covid19

ANNEXE 2 – Formulaire de reconnaissance de risque – Covid-19

RECONNAISSANCE DE RISQUE – COVID-19

Formulaire à faire remplir à tous les participants, bénévoles et personnels de votre organisation

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.

Triathlon Québec 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 **Triathlon Québec** 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 **Triathlon Québec** 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 **Triathlon Québec** 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, essoufflement, douleurs thoraciques, frissons, tremblements répétés, douleurs musculaires anormales, maux de tête, déglutition douloureuse, écoulement nasal, nouvelle perte de goût ou d'odeur, maladie gastro-intestinale), 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 **Triathlon Québec** (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 **Triathlon Québec** (ou de **(nom du Club/de la Ligue)**) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

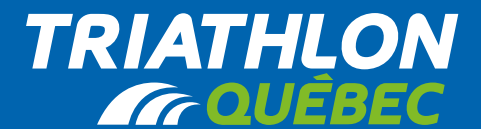
Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que **Triathlon Québec** reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE À _____ (Lieu) en date du

Nom & Signature du participant (lettres moulées)

Nom & Signature du parent/tuteur/responsable légal (si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Si la signature est électronique, veuillez ajouter le texte suivant : Je comprends que le fait de soumettre par voie électronique cette reconnaissance de risque constitue une signature officielle de ladite demande, Je (Nom du participant et du parent, si mineur), déclare solennellement que les renseignements et engagements fournis sont véridiques et que le nom à la signature électronique est bien la personne qui a rempli la reconnaissance de risque.



4545, Avenue Pierre de Coubertin

Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org