

Guide de relance des activités de l'Association Québécoise de Racquetball

Introduction

Dans ce document, **le retour progressif au jeu est divisé en six phases** en fonction de l'assouplissement graduel des exigences du gouvernement. Le plan est détaillé afin de limiter la contagion et éviter que les activités de Racquetball ne deviennent un foyer de contamination. Des mesures de distanciation sociale, d'hygiène et d'entretien, de limitation des contacts sont pensés pour chacune des phases.

Il faut prendre en compte que les clubs sont souvent situés dans des gyms ou centres sportifs. Les règles appropriées pour ces établissements devront également être suivies. Le plan de reprise des activités au Québec est inspiré des recommandations de Racquetball Canada.

Il est important pour les centres de conditionnement physique et centres sportifs de se référer au guide des normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des activités de loisir, sport et de plein air : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161-guide-sports-loisirs.pdf>

Le Racquetball est un entraînement qui apporte plusieurs bienfaits pour la santé physique et mentale et qui est pratiqué par des gens de tous âges. De ce fait, nous croyons important que la reprise des activités soit faite dès que possible tout en respectant les règles de la santé publique du Québec.

De plus, le processus est flexible et si les recommandations gouvernementales le permettent, nous sommes en mesure d'accélérer le processus de retour à des activités de Racquetball normales.

IMPORTANT : Selon les directives de la santé publique du Québec, les informations contenues dans les prochaines pages peuvent être appelées à changer.

Phases de retour au jeu

<p>Phase 1 (dès maintenant)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pratique libre individuelle (<i>solo</i>).• Pratique libre avec un membre du même ménage. (Qui réside à la même adresse)• Cours privé (ou avec membre du même ménage) avec un entraîneur qui dirige la séance de l'extérieur du terrain.
<p>Phase 2 (dès le 29 juin)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tous les éléments de la phase précédente.• Pratique libre ou cours semi-privé avec 2 joueurs qui respectent une distanciation de 2 mètres. Les joueurs qui pratiquent ensemble doivent être exclusif à un maximum de 5 autres joueurs (bulle de joueurs) avec qui ils pratiqueront le sport tout au long de la phase 2 et 3. L'entraîneur doit rester à l'extérieur du terrain.• Cours privé avec un entraîneur qui dirige la séance sur le terrain tout en respectant une distanciation de 2 mètres.
<p>Phase 3 (dès le 13 juillet)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tous les éléments des phases précédentes.• Pratique libre ou <i>match</i> entre 2 joueurs sans distanciation. Les joueurs qui pratiquent ensemble doivent être exclusif à un maximum de 5 autres joueurs (bulle de joueurs) avec qui ils pratiqueront le sport tout au long de la phase 2 et 3.• Des cours de groupe peuvent être organisés à la condition qu'il y ait un maximum de 2 joueurs par terrain et que ceux-ci respectent leur bulle de joueurs. L'entraîneur doit rester à l'extérieur des terrains.• Jeu en double sur terrain de double en respectant les bulles de joueurs

<p>Phase 4 (à venir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éléments des phases précédentes. • Pratique libre sans restriction sur le nombre de partenaires. • Cours privé ou de groupe jusqu'à 3 joueurs et 1 entraîneur sur le même terrain. • Jeu libre (Round Robin). • Ligue de club (pas de ligue interclubs).
<p>Phase 5 (à venir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éléments des phases précédentes. • Cours privé et de groupe jusqu'à 6 joueurs et 1 entraîneur sur le même terrain. • Ligue interclubs au sein d'une même région. • Tournoi régional en simple. • Nombre de spectateurs limités (nombre maximal par terrain).
<p>Phase 6 (à venir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les éléments des phases précédentes. • Retour aux activités normales au sein des clubs. • Tournoi provincial (Tournoi nationaux ou internationaux selon les restrictions en vigueur entre provinces et pays) • Aucune limite sur le nombre de spectateurs.

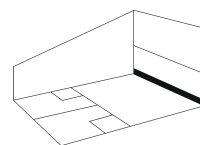
Consignes pour les clubs



La réservation des terrains de Racquetball doit se faire à l'avance (en ligne ou par téléphone) afin de tenir un recensement des utilisateurs des installations.
Phases 1 à 3



Les réservations de terrain doivent être espacées d'un minimum de 15 minutes afin d'éviter que les joueurs se croisent.
Phases 1 à 3



Le matériel du club doit être nettoyé entre chaque utilisation.
Phases 1 à 5



Les gyms et centre sportifs doivent mettre à la disposition des joueurs les produits nécessaires pour se désinfecter les mains et pour désinfecter le matériel.
Phases 1 à 5



Mettre des directives claires pour l'endroit où les joueurs doivent déposer leur sac de Racquetball.
Phases 1 à 3



Les gyms et centres sportifs où on lieue les activités de Racquetball doivent appliquer les autres règles sanitaires.



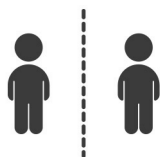
Le port d'un masque et d'une protection oculaire est recommandé pour l'entraîneur.
Phases 1 à 3



Les règles d'hygiène doivent être clairement affichées et communiquées aux membres.
Phases 1 à 5



Les planchers, murs et vitres des terrains doivent être nettoyés plus souvent qu'à l'habitude.
Phases 1 à 5



Des couloirs de circulation doivent être établis afin de faciliter la distanciation sociale près des terrains de Racquetball.
Phases 1 à 3



Limiter le nombre de surfaces que les joueurs peuvent toucher à l'extérieur du terrain. Par exemple, ne laissez que deux chaises près de chaque terrain.
Phases 1 à 3



Pour les joueurs d'âge mineur, un seul parent accompagnateur est permis.
Phases 1 à 3

Consignes pour les joueurs



Arrivez au plus tôt 5 minutes avant votre réservation et quittez au plus tard 5 minutes après la fin votre réservation.

Phases 1 à 3



Nous recommandons le port du masque à l'extérieur des terrains de Racquetball lors des déplacements dans le club.

Phases 1 à 3



Lavez ou désinfectez vos mains avant et après l'entraînement.

Phases 1 à 5



Limitez les objets personnels au strict minimum et utilisez les bacs de rangement mis à disposition par le club.

Phases 1 à 3



Désinfectez la poignée de la porte avant et après l'entraînement. (La poignée extérieur et intérieur du terrain)

Phases 1 à 3



Il est interdit d'essuyer la sueur de ses mains sur les murs. (Ne pas glisser sa main sur le mur)

Phases 1 à 6



Demeurez à la maison si vous avez des symptômes de la Covid-19 ou avez été en contact avec quelqu'un qui présente des symptômes.

Phases 1 à 6



Prenez une douche à votre arrivée à la maison.

Phases 1 à 3



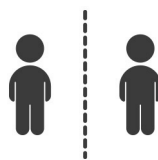
Lavez votre équipement et vos vêtements à votre arrivée à la maison.

Phases 1 à 3



Renoncez à la poignée de main.

Phases 1 à 5



Gardez une distance de 2 mètres avec son partenaire à l'intérieur du terrain (**Phase 2**) et avec les autres personnes dans le club (**Phase 1 à 3**)



Recommandation de ne toucher qu'à votre propre balle.

Phases 1 à 3

CONSIGNES POUR LES JOUEURS

Lavez ou désinfectez vos mains avant et après l'entraînement.

Phases 1 à 5 : Nous recommandons le port du masque à l'extérieur des terrains de Racquetball lors des déplacements dans le club.

Phases 1 à 5 : Si possible, désinfectez la poignée de la porte avant et après l'entraînement. (La poignée extérieure et intérieure du terrain).

Phases 1 à 5 : Limitez les objets personnels au strict minimum et utilisez les bacs de rangement mis à votre disposition par le club.

Phases 1 à 5 : Il est interdit d'essuyer la sueur de ses mains sur les murs. (Ne pas glisser sa main sur le mur).

Phases 1 à 5 : Arrivez au plus tôt 5 minutes avant votre réservation et quittez au plus tard 5 minutes après la fin votre réservation.

Phases 1 à 6 : Demeurez à la maison si vous avez des symptômes de la Covid-19 ou avez été en contact avec quelqu'un qui présente des symptômes.

Phases 1 à 6 : Prenez une douche à votre arrivée à la maison.

Phases 1 à 5: Lavez vos vêtements à votre arrivée à la maison.

Ressources supplémentaires

Directives de santé publique - Relance des activités physiques et sportives :

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

Recommandations de la Fédération des Sports à Quatre Murs du Québec et le plan de relance de Squash Québec :

<http://www.squash.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/plan-relance-2020.pdf>

Plan de relance de Racquetball Canada

<https://racquetballcanada.ca/covid-19/#racquetball-canada-return-to-play-guidelines>

Guide des normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur des loisirs, sports et de plein air :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2161-guidesports-loisirs.pdf>

Site de l'Association Québécoise de Racquetball:

<http://www.racquetball.qc.ca/>