

# **Directives de santé publique - Reprise des activités physiques et sportives, individuelles et en équipe, à l'intérieur et à l'extérieur**

La reprise des activités sportives extérieures en équipe ainsi que les activités physiques et sportives intérieures, tant individuelles qu'en équipe, nécessite l'établissement de directives en vue de protéger les participants, le personnel et les accompagnateurs.

Le niveau de risque associé à la pratique d'une activité physique ou sportive varie en fonction de la possibilité de respecter la distanciation physique durant l'activité (contacts), du lieu de pratique (extérieur ou intérieur), de l'équipement requis (partage d'équipement), du contexte de pratique (pratique libre, entraînement supervisé ou compétition) et des déplacements (même ville, même région, même province, extérieur du Québec).

La possibilité de respecter la distanciation physique prescrite (entre personnes qui ne vivent pas sous le même toit) varie selon le nombre de participants ainsi que la durée et le nombre de contacts durant la pratique de l'activité.

## **Consignes générales pour tous**

### **Respect des consignes d'isolement lorsqu'elles s'appliquent**

- Les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19, qui sont en attente d'un résultat ou qui ont reçu un résultat positif doivent respecter les consignes d'isolement. Elles ne doivent pas participer à des activités physiques ou sportives, à l'intérieur ou à l'extérieur.

- Les personnes qui sont considérées comme des contacts étroits d'un cas de COVID-19 doivent respecter les consignes d'isolement qui s'appliquent. Elles ne doivent pas participer à des activités physiques ou sportives, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Il est important d'afficher clairement à l'entrée des lieux de pratique sportive que les personnes en isolement ne doivent pas y accéder.

## **Respect de la distanciation physique**

- Les principes de distanciation physique doivent être respectés en tout temps, que les activités physiques ou sportives se déroulent à l'extérieur ou à l'intérieur. Cette mesure ne s'applique toutefois pas aux personnes vivant sous le même toit.
- Dans les lieux de pratique, des repères physiques au sol ou aux murs pour indiquer la distance à respecter peuvent être installés. De plus, un sens de circulation unique peut être établi pour éviter que les personnes ne se croisent. Une circulation fluide et organisée doit être assurée dans les zones qui créent des goulots d'étranglement comme les entrées et les sorties.

## **Hygiène des mains et étiquette respiratoire**

- On fait la promotion des mesures d'hygiène des mains est faite en mettant à la disposition des gens le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydro-alcooliques, poubelles sans contact, papiers ou serviettes jetables, etc.) aux endroits stratégiques des lieux de pratique (à l'entrée et à la sortie). Une personne à l'accueil peut leur rappeler de se laver les mains.

- La pratique de l'étiquette respiratoire est promue :
  - Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.
  - Utiliser des mouchoirs à usage unique.
  - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
  - Utiliser des poubelles sans contact.
  - Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains.
- Des affiches faisant la promotion de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique sont installées aux endroits stratégiques des lieux de pratique, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur :
  - [Notions de base en prévention et contrôle des infections : hygiène et étiquette respiratoires](#)
  - [On continue de se protéger! – COVID-19](#)
  - [Le lavage des mains - Simple et efficace](#)

## **Directives particulières pour les gestionnaires des installations intérieures**

- Les gestionnaires des installations sportives (scolaires, municipales ou privées) sont responsables du respect des consignes sanitaires émises par les autorités de santé publique. Ils doivent travailler conjointement avec les organisations sportives, le cas échéant.
- Pour assurer le respect de la distanciation physique, des cloisons pleines peuvent être installées à certains endroits (ex. : accueil, devant les marqueurs) ou entre les équipements (ex. : équipements en gymnase).
- L'accès aux vestiaires est limité de manière à favoriser la distanciation physique entre les personnes.

- L'accès aux douches dans les vestiaires est permis si la distanciation physique peut être respectée et si le nettoyage est effectué régulièrement dans la journée.
- L'accès aux aires communes non essentielles qui favorisent les rassemblements est limité et aucun flânage n'est permis de l'entrée à la sortie.

## **Entretien des installations intérieures**

- Les surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, lavabos, etc.) sont nettoyées plusieurs fois par jour. La fréquence de nettoyage et de désinfection des vestiaires et des installations sanitaires est augmentée et ajustée en fonction de l'achalandage. [Pour en savoir davantage.](#)
- Les salles d'entraînement et les gymnases sont désinfectés et aérés après chaque séance. Des horaires sont prévus entre les blocs d'entraînement ou les parties pour effectuer la désinfection complète, lorsque requis, selon le type d'activité physique ou sportive.
- La ventilation doit permettre une bonne circulation de l'air. Le bon fonctionnement et l'entretien des systèmes de ventilation, en fonction des exigences réglementaires selon le type d'établissement sont essentiels. Il faut éviter que des jets d'air soient propulsés directement sur des personnes.

## **Directives particulières aux participants, aux accompagnateurs et au personnel (organisations sportives)**

- Un protocole est établi pour la prise en charge de personnes qui développeraient des symptômes sur les lieux de pratique. Ce protocole est connu des responsables.

- Isolement de la personne dans une pièce fermée (si elle se trouve à l'intérieur) jusqu'au retour vers le domicile.
- Départ le plus rapidement possible vers le domicile.
- Port d'un masque de procédure.
- Appel au 1 877 644 4545 et respect des consignes transmises.

## **Équipement et matériel**

- Étant donné qu'il est difficile d'éviter de porter les mains au visage, en particulier en contexte d'activités physiques et sportives, il est recommandé que les objets ou les équipements partagés soient désinfectés régulièrement.
- Chaque participant devrait utiliser son propre équipement dans la mesure du possible. Si ce n'est pas possible, celui-ci devrait être changé régulièrement durant l'activité et lavé avec de l'eau chaude et du savon ou un produit désinfectant efficace entre les activités (ex. : ballons).
- Si les joueurs apportent leur propre équipement (par ex. : ballon), une personne désignée du club doit les désinfecter avant que ceux-ci entrent sur le terrain.
- Certains objets, comme les cônes et les haies, ne sont pas touchés fréquemment avec les mains pendant la pratique sportive. Il serait approprié de demander aux personnes de se laver les mains après les avoir manipulés.
- Le prêt d'équipement et d'uniformes d'équipe en début de saison est permis. Les participants sont responsables de leur entretien après chaque entraînement ou partie pour la durée de la saison.
- Après l'entraînement ou la partie, les vêtements sont retirés et lavés avec le savon à lessive habituel.

# Déroulement de l'activité physique ou sportive à l'intérieur et à l'extérieur

- Les participants sont encouragés à arriver prêts pour participer à l'activité et à l'heure prévue afin d'éviter les rassemblements. Ils sont invités à quitter le plus rapidement possible à la fin de l'activité.
- Le personnel et les participants doivent se laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou se désinfecter les mains avant et après l'activité.
- Les effets personnels des participants sont limités au strict minimum (par ex. : bouteille d'eau et serviette) et ceux-ci ne sont pas entassés. Des aires spécifiques peuvent être identifiées.
- Le nombre de participants, d'accompagnateurs et de membres du personnel présents est limité pour permettre la distanciation physique durant l'activité, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Si le personnel ne peut respecter la distanciation physique de avec les participants (par ex. : sur le banc des joueurs, à la barre en gymnastique), le port du masque et de la protection oculaire est requis pour le personnel.
- Les activités pratiquées en groupe se déroulent en alternance pour limiter le nombre de participants dans un même espace. Le nombre de participants par groupe doit permettre la distanciation physique. Ces groupes doivent être composés des mêmes participants le plus possible.
- Les contacts physiques non essentiels ne sont pas permis entre les participants, le personnel et les accompagnateurs (ex. : caucus, poignée de main, accolades).
- Des blocs d'activités espacés (horaires décalés) sont prévus. Ces horaires décalés laissent assez de temps pour un nettoyage entre les groupes de participants par le personnel, lorsque l'activité physique ou sportive le requiert.
- La durée de l'activité physique ou sportive peut être ajustée en fonction de l'effort et du contexte (ex. : à l'intérieur, ventilation).
- Si un employé donne les premiers soins, les [recommandations suivantes s'appliquent](#).

- Les spectateurs présents doivent respecter la distanciation physique en tout temps. Le port du couvre-visage est encouragé.

## **Activités physique ou sportives pratiquées en équipe**

- Pour les activités pratiquées en équipe (ex. : cheerleading, volleyball, danse, basketball), le nombre de participants doit permettre la distanciation physique de. Les équipes doivent être composées des mêmes participants le plus possible.
- Autant que possible, la distanciation physique de doit être respectée lors de la pratique de ces activités. Les contacts ou rapprochements de courte durée et peu fréquents sont toutefois permis (ex. : durant une partie ou une chorégraphie). Le risque est plus élevé lors des pratiques de basketball ou de soccer : les joueurs qui « se marquent » seront plus exposés. Des rotations aux positions sont encouragées.
- Des adaptations propres à certaines activités physiques ou sportives peuvent être requises pour limiter la présence de contacts prolongés entre les participants. Les activités physiques ou sportives nécessitant des contacts nombreux et prolongés ne sont pas autorisées pour le moment (ex. : les combats dans les sports comme la lutte ou certains arts martiaux comme le judo et le karaté).

## **Autres directives à l'intention des organisations sportives**

- Dans la mesure du possible, lors des inscriptions, le paiement en ligne est encouragé. Les échanges de papier sont limités au maximum tant lors de l'inscription que pour le partage d'information (documents électroniques privilégiés).

- Les déplacements non essentiels d'une région à l'autre sont évités pour les entraînements, les parties ou les compétitions.
- Un registre qui inclut minimalement le nom des participants, leur numéro de téléphone et la date de participation doit être tenu.

**Dernière mise à jour :** 17 juin 2020

**Source :** [Directives de santé publique concernant la reprise progressive des activités de sport et de loisir en contexte de COVID-19 | Gouvernement du Québec](#)