Plan de relance

parasports
Québec

Rugby en fauteuil roulant

Plan de relance

Rugby en fauteuil roulant

Photo : Jean Doyon

30 août 2021

Table des matières

Introduction 4
Objectifs 4
Portée 4
Assurances 5
Règles générales 6
Passeport vaccinal (NOUVEAU) 6
Accompagnateur 6
Couvre-visage 6
Déplacements inter-régions 7
Mesures sanitaires lors de la pratique sportive organisée 7
Activités pratiquées dans un lieu extérieur 7
Activités pratiquées dans un lieu intérieur 7
Tant dans un lieu extérieur qu'intérieur 7
Contexte 10
Adaptations de l'entraînement ou du jeu 11
Les activités en **zone verte** extérieur et intérieur 11
Avant le jeu 12
En cas de symptômes 12
Signes et/ou symptômes – Assistance 12
Auto-évaluation 13
Mesures d'hygiène/comportements 13
Responsabilités du club et de l'entraîneur 13
Pendant le jeu 15
Mesures d'hygiène/comportements 15
Responsabilités du club et de l'entraîneur 15
Distanciation physique 15
Après le jeu 16
Responsabilités du club et de l'entraîneur 16
Annexes 17
Aide-mémoire pour les athlètes 17
Aide-mémoire pour les entraîneurs 17
Exemple de liste de présence et formulaire d'auto-déclaration 18
Formulaire de reconnaissance de risque 19

Introduction

Ce document identifie les différentes mesures à respecter et à mettre en place pour un retour progressif à l'entraînement et à la compétition pour les joueurs de basketball en fauteuil roulant au Québec. Pour un retour sécuritaire, ces règles doivent être suivies par tous.

Comme cette situation est unique et qu'aucun mode d'emploi n'existe, ce plan est évolutif selon les différentes annonces qui seront faites par le gouvernement. Nous envisageons de faire des ajustements à ce plan en fonction des règles prescrites par la Santé publique selon les différentes phases du déconfinement.

Veuillez prendre note qu'en tout temps le retour au confinement ou un recul sur les mesures de déconfinement du sport sont possibles pour assurer la sécurité de tous. Dans tous les cas nous communiquerons ces changements. Votre sécurité sera toujours notre priorité.

Objectifs

L'objectif de ce document est d'accompagner les clubs, les entraîneurs et les athlètes dans la reprise graduelle et sécuritaire du rugby en fauteuil roulant. Il s'agit des bonnes pratiques à mettre en place pour adapter les activités d'entraînement tout en respectant les directives et consignes émises par la Santé publique.

Portée

Chaque organisation a la responsabilité de s'assurer d'adapter ces recommandations en fonction de sa propre réalité et de son environnement, en accord avec les règles de sa municipalité et des propriétaires ou gestionnaires de l'installation sportive. Cependant, ce sont toujours les règles les plus restrictives qui doivent s'appliquer.

Assurances

Plusieurs questionnements sont soulevés quant aux couvertures d'assurances applicables en période de pandémie et en vue de la reprise des activités. Voici un résumé des points importants[1] :

1. Il va de soi que toutes les règles sanitaires et consignes exigées par les autorités gouvernementales, de même que toutes les règles de sécurité et autres, de chaque fédération, doivent être respectées lors de la reprise des activités.
2. Un membre d'une fédération (ou d'un club) est couvert lorsqu'il pratique l'activité visée par sa fédération, dans un cadre « organisé », par exemple : avec son équipe, sous la supervision ou à la demande de son entraîneur, selon un horaire prévu ou fixé par le club, sur les lieux approuvés par la fédération, etc.
3. Il est de la responsabilité de chaque fédération d'informer régulièrement ses membres quant au statut de leurs activités. Lorsqu'il y a reprise, partielle ou totale, des activités, la fédération doit le préciser clairement et réitérer les règles et consignes qui doivent être suivies.
4. Les gens qui pratiquent une activité à l'extérieur du cadre organisé d'un club/d'une fédération seront généralement couverts par leur assurance résidentielle, puisqu'il s'agit d'un passe-temps (sous réserve de certaines activités qui peuvent être spécifiquement exclues par l'assureur résidentiel).
5. Dans le programme d'assurance, la pratique libre (ou la pratique récréative autonome) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité.

À la demande de l'assureur et dans un souci d'être proactif face aux dangers associés à la pandémie, et afin d'en limiter les risques, il est demandé de faire signer à chaque athlète, bénévole, membre du personnel ou toute personne en contact avec les athlètes le document intitulé « Reconnaissance de risque ».

Actuellement, notre police d'assurance ne comporte aucune exclusion relative aux pandémies du type COVID. Donc si une personne poursuivait un club en alléguant avoir été contaminée par la faute de ce club (mesures sanitaires insuffisantes par exemple), l'assureur défendrait le club (sujet bien sûr aux autres limitations de la police d'assurance).

Afin de bien gérer le risque relié à de telles poursuites éventuelles, il est grandement recommandé d'utiliser le formulaire intitulé « Reconnaissance de risque » par tous les participants désirant prendre part aux activités d'un club.

[1] https://parasportsquebec.com/wp-content/uploads/2021/02/mise_au_point_couvertures_2e_vague_7_octobre_2020.pdf

Règles générales

Le gouvernement du Québec a émis certaines règles concernant la relance de nos activités[2].

Passeport vaccinal (NOUVEAU)

Selon l'ensemble des mesures mises en place par le gouvernement, le **passeport vaccinal est requis** pour les **participants** aux activités de rugby en fauteuil roulant.

Si la pratique du rugby en fauteuil est faite dans un contexte **libre** et à l'extérieur le passeport vaccinal ne sera pas requis pour les participants.

Veuillez noter que toutes activités dirigées au nom d'un club affilié à Parasports Québec (Entraînement, tournoi, etc) seront considérées comme une **activité organisée** et non libre.

Le **passeport vaccinal n'est pas requis** pour les accompagnateurs, entraîneurs, officiels, employés et bénévoles.

Pour plus de détails, veuillez consulter le tableau de la page 8.

À noter que lorsque les règlements appliqués à un plateau sportif seront différents de ceux indiqués dans le présent document; les mesures les plus restrictives primeront sur les autres.

Accompagnateur

L'accompagnement est permis pour les personnes qui en ont besoin.

« Il est proposé que l'accompagnateur soit une personne qui habite sous le même toit. [Sinon], si la règle de distanciation n'est pas respectée, l'accompagnateur doit porter un équipement de protection. »[3]De plus, l'accompagnateur devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis par groupe.

Couvre-visage

Le port du couvre-visage dans les **lieux intérieurs** doit être porté **en tout temps** lors des déplacements.

Il peut être retiré :

- Lors de l'activité physique et sportive;
- Si l'activité physique et sportive implique uniquement des personnes d'une même résidence
- Lorsque la personne est assise sur un banc de joueurs en attente d'une substitution (en sport collectif par exemple) **et** que la distanciation physique minimale de 2 mètres **est respectée**;
- Lorsque la personne est assise à titre de spectateur (notamment dans des gradins) **et** que la distanciation physique minimale de **2 mètres est respectée**.

Le port du couvre-visage dans **les lieux extérieurs** n'est pas obligatoire si on respecte la distance de 2 mètres entre les personnes de bulles différentes.

---

[2] https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/directives-specifiques-loisir-sport
Page mise à jour le 27 mai 2021

[3] https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-rassemblements-activites-covid-19/#c58763
Page mise à jour le 27 mai 2021

Déplacements inter-régions

Dès le 28 mai 2021, les déplacements entre les régions seront permis.

Mesures sanitaires lors de la pratique sportive organisée

Les clubs et athlètes qui prévoient organiser et/ou participer à une activité sportive devront se référer au tableau « Plan de déconfinement » du Gouvernement du Québec aux pages 8 et 9.

Voici les principaux points à retenir :

Activités pratiquées dans un lieu extérieur

Dès le 12 juillet **:**

- Les activités supervisées peuvent regrouper un maximum de **50 participants** en zone verte (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles).
- Les contacts ou rapprochements, lorsqu'ils sont inévitables, sont permis. Les activités nécessitant des contacts prolongés sont possibles (ex. : aviron, sport de combat, danse) ; en autant que possible, il demeure recommandé de pratiquer avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts.
- Les compétitions et tournois sont autorisés en zone verte**.**
- Dans les lieux où les gens restent assis dans des estrades, des gradins ou des places fixes, le nombre maximal de spectateurs autorisés pour le sport amateur augmente à **100**, par plateau sportif, mais reste à **50** dans les autres cas (spectateurs debout)

Activités pratiquées dans un lieu intérieur

- Les activités supervisées peuvent regrouper un maximum de **25 participants** sur un plateau sportif dans les zones vertes (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles).
- Les contacts ou rapprochements, lorsqu'ils sont inévitables, sont permis. Les activités nécessitant des contacts prolongés sont possibles (ex. : aviron, sport de combat, danse) ; en autant que possible, il demeure recommandé de pratiquer avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts
- Les compétitions et tournois sont autorisés en zone verte .
- Dans les lieux où les gens restent assis dans des estrades, des gradins ou des places fixes, le nombre maximal de spectateurs autorisés augmente à **50,** par plateau sportif, mais reste à **25** dans les autres cas (spectateurs debout)

Tant dans un lieu extérieur qu'intérieur

- Pour les activités supervisées, l'encadrement est obligatoire, et doit être assuré par une personne désignée par l'organisation qui dispense l'activité.
- Autant que possible, la distanciation physique doit être respectée lors de la pratique d'activités physiques ou sportives. Le principe de limiter le nombre de contacts demeure important. La pratique avec les mêmes partenaires est encouragée..

	ZONE VERTE
PASSEPORT VACCINAL	**Le passeport vaccinal s'ajoute aux mesures déjà en place pour la population générale** **Le passeport vaccinal concerne les personnes de 13 ans et plus (Informations sur la vaccination)**
	Pour les sports et activités physiques, le passeport vaccinal est requis pour : · les participants à des activités physiques ou sportives pratiquées dans les lieux publics intérieurs · les participants à tous les sports d'équipe ou aux activités physiques impliquant des contacts fréquents ou prolongés organisés pratiqués à l'extérieur · les élèves qui participent à un sport ou une activité physique visée par le passeport vaccinal en dehors des services éducatifs (ex. : parascolaire, parties et compétitions interécole) · les étudiants qui participent à une activité visée par le passeport vaccinal en dehors du programme de formation collégiale ou universitaire · les participants à des événements et activités publics extérieurs de plus de 50 qui rencontrent les critères établis pour les festivals et événements · les spectateurs des événements amateurs qui dépassent les nombres permis à l'intérieur (25 spectateurs debout ou 250 spectateurs assis) et à l'extérieur (50 spectateurs debout ou 500 spectateurs assis)
	Pour les sports et activités physiques, le passeport vaccinal est non requis pour : · les participants à des sports d'équipe ou des activités physiques réalisés en pratique libre, incluant dans les installations extérieures publiques, mêmes s'ils impliquent des contacts fréquents ou prolongés (ex. : terrains de tennis à usage libre, patinoires) · les élèves qui participent à des sports et activités physiques à l'intérieur des services éducatifs prévues (concentrations, programmes Sport études et Art-études (danse), cours d'éducation physique et à la santé) · les sports et activités physiques inclus dans le cadre de la formation collégiale et universitaire · les athlètes des sports professionnels et de haut niveau ayant un protocole approuvé par le MSSS · les accompagnateurs*, entraîneurs, officiels, employés et bénévoles pour lesquels les règles de la CNESST s'appliquent
POPULATION GÉNÉRALE	**EXTÉRIEUR**
	Les sports et activités physiques extérieurs peuvent se réaliser en respect des mesures liées au passeport vaccinal auxquelles s'ajoutent les dispositions suivantes : · Les activités nécessitant des contacts fréquents ou prolongés sont permises (ex. : sport nautique, sport de combat, danse, soccer) ; en autant que possible, il demeure recommandé de pratiquer avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts · Les activités physiques ou sportives peuvent se tenir avec un maximum de **50 participants** (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles). · Les ligues[1], tournois et compétitions[2] sont permis · Le nombre maximal de spectateurs autorisés pour le sport amateur est de 500 par plateau sportif, dans les lieux où les gens restent assis dans des estrades, des gradins ou des places fixes, mais reste à 50 dans les autres cas (spectateurs debout)
	Festival et événements · Les événements **publics extérieurs**[3] sportifs et récréatifs peuvent se tenir avec un maximum de 50 personnes (incluant les tournois et les compétitions[2]). Ces évènements peuvent accueillir des spectateurs assis avec places fixes assignées d'avance, debout ou assis sans place assignée ou sur des sites constitués d'installations temporaires où les spectateurs circulent le long d'un parcours ou d'un circuit. Pour les événements de plus de 50 personne, les organisateurs doivent se référer aux directives concernant les festivals et événements.
	INTÉRIEUR
	Les sports et activités physiques intérieurs peuvent se réaliser en respect des mesures liées au passeport vaccinal auxquelles s'ajoutent les dispositions suivantes : · Les activités nécessitant des contacts fréquents ou prolongés sont permises (ex. : sport nautique, sport de combat, danse, soccer) ; en autant que possible, il demeure recommandé de pratiquer avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts · Les activités physiques ou sportives peuvent se tenir avec un maximum de **25 participants** (auquel peuvent s'ajouter des officiels, du personnel et des bénévoles). Il demeure recommandé de pratiquer avec des partenaires stables afin de limiter le nombre de contacts · Installations ouvertes : toutes · Les ligues[1], tournois et compétitions[2] sont permis · Le nombre maximal de spectateurs autorisés pour le sport amateur est de 250 par plateau sportif, dans les lieux où les gens restent assis dans des estrades, des gradins ou des places fixes, mais reste à 25 dans les autres cas (spectateurs debout)
	Pour les salles d'entraînement (excluant les salles d'entraînement utilisées dans le cadre des services éducatifs) · Distance minimale de deux mètres en tout temps entre toute personne, sauf pour les occupants d'une même résidence privée ou lors de la prestation d'un service ou d'un soutien · Port du couvre-visage/masque obligatoire en tout temps sauf lors de la pratique d'une activité physique · Port du couvre-visage recommandé lors de l'assistance rapprochée, sauf pour les membres d'une même résidence · Registre des clients obligatoire

PORT DU COUVRE-VISAGE
Les mesures usuelles relatives au port du couvre-visage et du masque d'intervention doivent continuer d'être appliquées.
GESTION DES INSTALLATIONS
Capacité d'accueil · Déterminée par les gestionnaires de site selon l'application des mesures de distanciation physique, et les limites permises selon le type d'activité et des directives concernant les événements et activités extérieurs **Vestiaires et installations sanitaires** · **Ouverts** dans le respect de la distanciation physique, et de l'ensemble des mesures sanitaires requises, dont le nettoyage et la désinfection **Équipements** · Possibilité d'emprunter ou de louer de l'équipement si une désinfection est assurée
FORMATIONS
· Formations pour les sauveteurs aquatiques autorisées (selon les lignes directrices émises par la Société de sauvetage) · Formations pour les intervenants (animateurs, entraîneurs, officiels, etc.) autorisées
***ACCOMPAGNATEUR**
· Accompagnateur autorisé lorsque nécessaire (ex. : le parent d'un enfant de moins de 10 ans ou l'accompagnateur d'une personne ayant un handicap). Celui-ci devra alors être comptabilisé dans le nombre de personnes maximal permis · Une personne ayant un handicap (ou autre clientèle vulnérable) peut être accompagnée au besoin pour pratiquer une activité. Il est proposé que l'accompagnateur soit une personne qui habite sous le même toit. Si cela s'avérait impossible, il est recommandé que la personne ayant un handicap détienne sa Carte accompagnement loisir comme preuve du besoin d'accompagnement. Dans ce cas, si la distanciation ne peut être respectée, l'accompagnateur doit porter un équipement de protection, conformément au guide de la CNESST

1 Pour les activités habituelles (parties et ligues) d'une association sportive, d'un organisme de loisir, d'une municipalité ou d'une entreprise privée, les organisateurs doivent se référer aux mesures applicables au secteur du loisir et du sport, notamment en ce qui concerne le nombre de participants par plateau sportif et la nécessité de présenter le passeport vaccinal. Pour le nombre de spectateurs qui peut assister à ces activités, les mesures concernant les rassemblements extérieurs dans un lieu public s'appliquent. Un même site peut comporter plusieurs plateaux sportifs (ex. : parc comportant plusieurs terrains de soccer ou de baseball). Un plateau sportif constitue un espace défini, un terrain sportif ou une surface de jeu, dont les entrées, les sorties et les aires de circulation sont distinctes et les accès bien contrôlés (gymnase, patinoire, piscine, terrain de baseball, etc.).

2 Pour la tenue de tournois et de compétitions, les organisateurs doivent se référer aux mesures applicables au secteur du loisir et du sport, notamment en ce qui concerne le nombre de participants par plateau sportif et la nécessité de présenter le passeport vaccinal. Au sujet du nombre de spectateurs pouvant assister à ces activités, les mesures concernant les rassemblements extérieurs dans un lieu public s'appliquent. Un même site peut comporter plusieurs plateaux sportifs (ex. : parc comportant plusieurs terrains de soccer ou de baseball). Par exemple, si l'endroit où se déroule la compétition ou le tournoi comporte 4 plateaux, il sera possible d'accueillir 2000 spectateurs assis et 200 participants, et ce, sans que l'activité soit traitée comme un événement public. Il importe toutefois qu'il y ait un roulement des spectateurs et des participants après chaque partie, afin que ceux-ci aient quitté avant que d'autres prennent place sur chaque plateau. Ainsi, lors d'un tournoi de sport associatif où il peut y avoir des parents ou amis qui viennent observer chaque partie, cette modalité peut s'appliquer, dans la mesure où on ne s'attend pas à un grand achalandage. Notons que les organisateurs de compétitions ou de tournois ne respectant pas le nombre maximal de personnes par plateau sportif de même que le nombre maximal de spectateurs permis doivent se référer aux directives concernant les événements extérieurs de sport et de loisir (ex. : lors d'une compétition ou d'une partie qui présente de l'intérêt pour le grand public, est ouverte à tous et est susceptible d'attirer un grand nombre de spectateurs).

3 Un événement public extérieur signifie une manifestation de sport ou de loisir ponctuelle réalisée par un promoteur ou un comité organisateur, accessible au grand public et pour laquelle le nombre de participants et de spectateurs présents ou anticipés est plus grand que celui permis pour les rassemblements extérieurs dans un lieu public. Il peut prendre la forme d'un championnat, d'une qualification, d'un essai, d'un tour, etc.

4 La supervision est assurée par une personne désignée par l'organisation qui offre l'activité. Cette personne est responsable d'assurer le respect des mesures et consignes sanitaires en vigueur. Dans le cas d'activités offertes par une association ou club, il est attendu que les mesures sanitaires appliquées respectent le protocole de reprise des activités de la fédération sportive provinciale ou de l'organisme national de loisir concerné.

RÉFÉRENCES

- Directives spécifiques pour le secteur du loisir et du sport
- Questions et réponses sur les activités sportives, de loisir et de plein air
- Port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics
- Outil d'autoévaluation des symptômes
- Plan de déconfinement général
- Carte des paliers d'alerte

Version anglaise

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/mesures-loisir-sport-ete21-ANG.pdf

Contexte

Les joueurs de rugby en fauteuil roulant sont des athlètes à haut risque de contracter la COVID-19 à cause des conditions suivantes[4] :

- Comorbidités médicales chroniques (dysfonctionnement respiratoire, maladie cardio-vasculaire, etc.)
- Présence d'une immunosuppression systémique (niveau plus élevé de lésion médullaire - niveau plus élevé d'immunosuppression).
- Soutien d'un soignant nécessaire pour certains (incapacité d'isoler complètement ces athlètes).
- Niveau d'indépendance plus faible – nécessite souvent une certaine assistance (équipement hors de la voiture, etc.)
- Difficulté à déchiffrer les symptômes de dysréflexie autonome, d'infections urinaires, etc.
- Absence de fonction qui pourrait masquer certains symptômes.
- Difficultés d'hygiène – avec l'utilisation d'un fauteuil roulant manuel – nécessitant une assistance pour l'utilisation de certains équipements de protection individuels (gants ou masques par exemple).

C'est pourquoi un retour progressif à l'entraînement et à la compétition est l'approche la plus sûre pour nos athlètes.

[4] Basé sur des documents publiés par Wheelchair Rugby Canada concernant la reprise du sport dans le contexte de la pandémie de la COVID-19 le 22 mai 2020.

Adaptations de l'entraînement ou du jeu

Les activités en **zone verte** extérieur et intérieur

Pour l'instant les mesures sanitaires nous permettent, dans la pratique spécifique du rugby en fauteuil roulant, de revenir aux règles régulières du sport. Les entraînements peuvent se concentrer sur le développement des aspects tactiques et stratégiques pratiqués sous forme d'exercice en groupe ou en simulation de match. La pratique du marquage (défensive 1 vs 1) ou de la trappe est également autorisée.

Toutefois le principe de limiter le nombre de contacts demeure important. Les accolades ou célébrations (ex :hight five) ne sont pas acceptable et lorsque la pratique sportive est en arrêt ou terminé il est important de respecter la distanciation physique.

Avant le jeu

Vous devez rester à la maison si :

- Vous (ou quelqu'un qui réside avec vous) avez eu la COVID-19, avez été en contact avec quelqu'un ayant eu la COVID-19 ou êtes revenu de l'étranger au cours des 14 derniers jours.
- Vous (ou quelqu'un qui réside avec vous) avez des symptômes de rhume, de grippe ou de gastroentérite.
- Vous (ou quelqu'un qui réside avec vous) êtes dans une catégorie de santé à haut risque :
    - Insuffisance rénale chronique;
    - Maladie coronarienne ou insuffisance cardiaque congestive;
    - Maladie pulmonaire chronique;
    - Diabète mal contrôlé;
    - Hypertension mal contrôlée;
    - Chimiothérapie ou radiothérapie actuelle
    - Corticostéroïdes à haute dose (20 mg de prednisone par jour, ou équivalent) pendant 14 jours;
    - Autres.

En cas de symptômes

EN CAS D'INFECTION SOUPÇONNÉE OU CONFIRMÉE

- Toute personne qui présente des symptômes de COVID-19 (fièvre, toux, mal de gorge, nez qui coule, maux de tête ou essoufflement) n'est pas autorisée à se rendre sur les lieux de pratique ou d'entraînement et doit en informer son entraîneur ainsi qu'un dirigeant de son club.
- Si les symptômes commencent pendant un entraînement ou dans les 14 jours après avoir assisté à un entraînement, la personne doit s'isoler immédiatement et consulter le document Aide à la décision – COVID-19 du gouvernement du Québec : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aide-a-la-decision-covid-19/
- En cas d'infection confirmée, l'entraîneur et le dirigeant du club doivent consulter le registre des présences aux entraînements afin de créer un groupe d'isolement.
    - L'identité de l'athlète qui présente des symptômes doit rester confidentielle.
    - Les coéquipiers qui ont été en contact avec l'athlète lors des entraînements sont avisés par téléphone ou courriel.
    - Les membres du groupe doivent se placer en isolement et ne peuvent retourner à l'entraînement pour au moins les 14 jours suivants la date d'apparition des premiers symptômes de l'athlète soupçonné(e) d'infection.
    - Le matériel d'entraînement et les surfaces pouvant avoir été en contact avec l'athlète soupçonné(e) d'infection doivent être désinfectés : https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces.
    - Parasports Québec doit être informée de la situation.

Signes et/ou symptômes – Assistance

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID 19, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h : 1 877 644-4545
- Ligne d'information du gouvernement du Canada sur la COVID-19 : 1 833-784-4397
- Service de consultation téléphonique psychophysique : https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/
- CNESST : https://www.cnesst.gouv.qc.ca

Auto-évaluation

- Toutes les décisions concernant la reprise des activités sportives sont prises en se référant aux directives fournies par les autorités de santé publique provinciales.
- Pour leur propre santé ou la santé de leurs proches, Parasports Québec respectera le choix des athlètes qui décideront de ne pas s'entraîner dans les installations choisies par Parasports Québec ou leur club. Chaque individu a donc le choix de recommencer lorsqu'il le jugera opportun.
- Lors de la prise des présences au début des entraînements, l'entraîneur devra poser une série de questions afin que les athlètes puissent faire leur auto-évaluation et signer leur déclaration.

Mesures d'hygiène/comportements

- Arriver légèrement en avance afin de donner sa présence à l'entraîneur.
- Autant que possible, vous présenter à la pratique en portant vos vêtements d'entraînement pour éviter d'avoir à vous changer sur les lieux.
- Respecter les consignes du responsable en tout temps.
- Remplir le document d'auto-évaluation, (électronique, papier ou verbal)
- Suivre le protocole pour le lavage des mains et des fauteuils roulants (incluant les roues) avant d'aller au gymnase.
- Apportez votre propre bouteille d'eau déjà remplie afin de ne pas utiliser celles des autres.
- S'assurer de réunir l'équipement non utilisé dans un sac et le ranger sur son fauteuil à au moins deux mètres de ceux des autres participants.
- À NOTER : les participants qui se transfèrent d'un fauteuil de tous les jours à un fauteuil sportif devront s'assurer que leur fauteuil de tous les jours est entreposé dans un endroit sécuritaire où personne d'autre qu'eux n'aura à le déplacer.

Responsabilités du club et de l'entraîneur

- **Nommer une ou plusieurs personnes-ressources présentes sur les lieux et attitrées au respect des mesures sanitaires.**
- Nommer un gestionnaire du protocole à mettre en place (Gestionnaire du club)
- Identifier et nettoyer fréquemment avec des gants jetables les aires communes des installations ou les points de contact à l'exposition au virus (poignées de porte, garde-corps, réception, entrées des gymnases, tables, chaises, bancs dans les gymnases, etc.)
- S'assurer que le responsable de l'activité connaît le protocole en cas d'éclosion qui doit inclure la remontée d'informations jusqu'à la fédération. (voir ici)
- Afficher à l'entrée les techniques de lavage des mains et d'hygiène ainsi que les informations/instructions générales aux clients/employés concernant les symptômes COVID-19 ou pseudo-grippaux.
- Tenir un registre qui inclut minimalement le nom des participants, leur numéro de téléphone et la date de participation. Si possible limiter l'usage de crayon dans cette tâche. Favoriser les documents électroniques Voir l'exemple en annexe.
- Avant le retour aux activités, faire signer à chaque athlète, bénévole, membre du personnel ou à toute personne en contact avec les athlètes le formulaire de reconnaissance de risques.
- Seuls les entraîneurs formés devraient donner des entraînements. Lors de leur formation, ces entraîneurs ont appris à gérer de façon optimale l'organisation des activités dans le gymnase.
- Établir des protocoles pour le lavage des mains et des fauteuils roulants (incluant les roues) avant d'aller au gymnase avec les joueurs. Nettoyer tous les équipements de rugby avec un désinfectant à base d'alcool.
- Porter une attention particulière pour éviter l'effet entonnoir (la trappe) lors de l'arrivée des athlètes.
- Positionner les joueurs dans des zones bien espacées.

- Ne pas laisser les joueurs manipuler l'équipement si possible (exception du ballon)
- Garder en mémoire les règles concernant l'entreposage.
- Implanter une procédure de transition sécuritaire entre les groupes s'entraînant dans les mêmes installations en succession, notamment en instaurant une circulation dans le sens horaire lors de l'entrée et de la sortie des joueurs.
- Laisser les portes ouvertes pendant les heures d'ouverture afin que les joueurs n'aient pas besoin de toucher les poignées pour entrer.
- Désinfecter le ballon régulièrement (avant, pendant et après).
- Dans le cas où il y a entreposage des fauteuils de rugby par le club ou une organisation, une seule personne devra être attitrée au rangement des fauteuils. Cette personne devra porter de l'équipement de protection individuel (gants, masque). Les fauteuils de rugby devront être nettoyés avant et après l'entreposage. Le responsable doit laisser le fauteuil à l'endroit indiqué et quitter l'endroit avant que l'athlète vienne chercher son fauteuil de rugby.

Pendant le jeu

Mesures d'hygiène/comportements

- Nettoyez vos mains et vos fauteuils roulants (incluant les roues) avant d'arriver sur le terrain et à votre départ.
- Utilisez les toilettes en cas d'urgence seulement.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou désinfectez-vous les mains avant et après avoir mangé, après être allé aux toilettes, à la suite d'éternuements et toux.
- Toussez et éternuez dans votre coude et éliminez immédiatement tout papier mouchoir usagé.
- Évitez de toucher des surfaces et équipements sur le terrain.
- Ne touchez pas votre visage après avoir manipulé un ballon ou tout autre équipement.
- Utilisez votre propre matériel.
- Remplacez tous les ballons si une personne est soupçonnée d'avoir ou a la COVID-19 est entrée en contact avec ceux-ci.

Responsabilités du club et de l'entraîneur

- Donnez fréquemment accès au désinfectant pour les mains ou des lingettes désinfectantes.
- Maintenir la distanciation physique en tout temps, y compris en donnant des commentaires aux joueurs et lors des périodes de repos.
- Positionner les joueurs dans des zones bien espacées.
- Suivre la procédure de transition sécuritaire entre les groupes s'entraînant dans les mêmes installations en succession, notamment en instaurant une circulation dans le sens horaire lors de l'entrée et de la sortie des joueurs.
- Répéter régulièrement les consignes.
- Désinfecter le ballon régulièrement (avant, pendant et après).
- Porter une attention particulière pour éviter l'effet entonnoir (la trappe) lors des transitions ou moments de repos.

Distanciation physique

Le rugby en fauteuil roulant présente un défi sur le plan de la distanciation physique, car en plus de se jouer principalement à l'intérieur, les contacts directs entre joueurs sont fréquents.

Pour l'instant les mesures sanitaires nous permettent, dans la pratique spécifique du rugby en fauteuil roulant, de revenir aux règles régulières du sport. Toutefois le principe de limiter le nombre de contacts demeure important

Si le personnel de soutien (entraîneurs, mécaniciens) ne peut respecter la distanciation physique avec les participants (par ex. : sur le banc des joueurs), le port du masque et de protection oculaire est requis pour le personnel.

De plus, il faut renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts (accolades, poignées de main, "high-fives", etc.)

Après le jeu

- Quittez les lieux dès que votre temps de jeu est terminé.
- Évitez les contacts avec les autres personnes présentes.
- Assurez-vous de récupérer tout votre équipement après l'activité.
- Lavez-vous les mains en quittant le lieu d'entraînement et au retour à la maison.
- Prenez votre douche à la maison
- Nettoyez votre équipement, y compris vos ballons, vos bouteilles d'eau, vos roues et votre fauteuil roulant
- Si entreposage des fauteuils, laisser son fauteuil à l'endroit indiquer par le responsable et quitter l'endroit avant que le responsable vienne ranger son fauteuil de rugby.

Responsabilités du club et de l'entraîneur

- Envisager de vaporiser brièvement les ballons avec un désinfectant (p. ex. Lysol ou Clorox) à la fin de la journée.
- Aérer les espaces fermés lorsque possible.
- Dans le cas où il y a entreposage des fauteuils de rugby par le club ou une organisation, une seule personne devra être attitrée au rangement des fauteuils. Cette personne devra porter de l'équipement de protection individuel (gants, masque). Les fauteuils de rugby devront être nettoyés avant et après l'entreposage. L'athlète doit laisser son fauteuil à l'endroit indiquer par le responsable et quitter l'endroit avant que le responsable vienne ranger son fauteuil de rugby.
- À la fin de l'activité, retirer les vêtements, les dossards ou autres, en disposer dans un sac et les laver avec le savon à lessive habituel.
- Interdire le flânage d'après pratique dans les installations et faire respecter le cadre horaire défini pour arriver et pour quitter les installations afin que les groupes de pratique ne se croisent pas.

Annexes

Aide-mémoire pour les athlètes

- Arriver prêt à l'activité pour éviter d'utiliser les vestiaires (possibilité qu'ils soient fermés).
- Se laver les mains avant et après l'activité.
- Porter le masque en tout temps dans l'enceinte sportive en dehors de la pratique.
- S'assurer de réunir l'équipement non utilisé dans un sac et le ranger sur son fauteuil.
- Tousser ou éternuer dans le coude.
- Garder le 2 mètres de distance
- Respecter les consignes du responsable en tout temps.
- Prendre une douche et laver ses vêtements de sport à son retour à la maison et également désinfecter le matériel sportif.
- Éviter les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.
- Respecter les consignes en tout temps.

Aide-mémoire pour les entraîneurs

- Arriver en avance et s'assurer de faire remplir les formulaires d'auto-déclaration et de reconnaissance de risque, en plus de compléter la liste des présences.
- Arriver prêt à l'activité pour éviter d'utiliser les vestiaires (possibilité qu'ils soient fermés).
- Porter le masque en tout temps dans l'enceinte sportive en dehors de la pratique.
- Rester avec les mêmes athlètes tout au long de l'activité en suivant les règles de distanciation et d'hygiène.
- Conserver la liste de présence de son groupe après chaque entraînement.
- S'occuper de rappeler les règles d'hygiènes.
- Laver ses mains, garder la distance, tousser et éternuer dans son coude.
- Éviter les déplacements non essentiels d'une région à l'autre ou d'une ville à l'autre.

Exemple de liste de présence et formulaire d'auto-déclaration

Il sera maintenant possible de remplir l'auto-évaluation directement en ligne via le lien suivant pour les activités organisées par Parasports Québec:

https://forms.office.com/r/xcsynAXy1G

Il est essentiel que ce formulaire soit rempli la journée même de l'activité

Parasports Québec encourage les clubs à se munir de ce type de formulaire électronique, mais il sera toujours possible de faire remplir une version papier comme l'exemple ci-bas :

Liste de présence et auto-déclaration								
Date :								
Nom	Téléphone	*Avez-vous des symptômes reliés à la COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat)?*		*Habitez- vous avec quelqu'un qui a des symptômes reliés à la COVID-19?*		*Est-ce que vous êtes en attente d'un résultat ou cohabitez-vous avec quelqu'un qui est en attente d'un résultat du test de dépistage pour la COVID-19?*		Signature
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	

Formulaire de reconnaissance de risque

Le formulaire peut être téléchargé à l'adresse suivante :

https://parasportsquebec.com/wp-content/uploads/2021/04/FORMULAIRE-DE-RECONNAISSANCE-DE-RISQUE-COVID-19.pdf