

Guide pour la reprise des activités de loisirs Printemps 2021

Mise à jour en date du 14 juin 2021



la force du réseau

Nos recommandations

Il est de votre devoir quotidien de vérifier l'évolution des consignes gouvernementales sur la tenue d'activités selon votre zone. En tout temps les consignes de la Santé Publique priment sur les recommandations présentées dans ce document.

Les activités extérieures sont recommandées d'ici le 30 août. Bien que les activités intérieures soient permises selon certaines restrictions, nous recommandons d'attendre au 30 août pour les tenir.

À l'intérieur et à l'extérieur, il est obligatoire d'assurer la supervision de toutes les activités au moins par une personne.

Il est toujours requis de tenir un registre des présences avec signature. (voir les documents en Annexe A et B)

*** Note importante : Selon les mesures actuelles en vigueur, seuls les clubs en zone jaune et verte peuvent louer leurs locaux en respectant le nombre de personnes autorisées. ***

Mesures sanitaires :

- Lavage des mains
- Distanciation physique de 2 mètres en tout temps.
- Le port du masque est obligatoire en tout temps à l'intérieur.
- Le port du masque est obligatoire l'extérieur, et ce pour toute la durée de l'activité **SI le 2 mètres ne peut être respecté en tout temps.**

Zone Jaune

EXTÉRIEUR :

- Groupe de 25 personnes excluant les officiels, le personnel et les bénévoles
- Activité pratiquée avec bref contact et sans matériel commun : randonnée pédestre, vélo, conditionnement physique extérieur, yoga, pétanque, golf, volleyball, danse en ligne
- Parties et ligues autorisées
- Tournois et compétitions permis, de même que la possibilité d'organiser des événements extérieurs sportifs et récréatifs accueillant des spectateurs. (25 juin)
- Les pique-niques sont permis si tous les membres apportent leur lunch et que la distanciation de 2 mètres est respectée. Aucun partage de nourriture est permis.
- Il est possible de louer ou emprunter de l'équipement si une désinfection est assurée après chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.

INTÉRIEUR :

- Groupe de 12 personnes plus un animateur ou accompagnateur
- Activité pratiquée sans contact et sans matériel commun : Yoga, vie active, danse en ligne, pétanque

- **Activité à proscrire** (requiert du matériel commun) : Pétanque Atout, Sac de sable, Baseball poche, jeux de cartes
- Les lieux pour la pratique de jeux de quilles, de fléchettes, de billard ou d'autres jeux de même nature pourront ouvrir leurs portes. Nous suggérons que ces activités soient pratiquées dans ces lieux supervisés pour le moment.
- Il est possible de louer ou emprunter de l'équipement si une désinfection est assurée après chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.

Zone verte

EXTÉRIEUR :

- Groupe de 50 personnes plus un animateur ou un accompagnateur
- Contact de courte durée et peu fréquents permis, pour un total de 15 minutes par jour
- Les parties organisées, les ligues, les compétitions et les tournois sont permis ainsi qu'un maximum de 50 spectateurs par plateau
- Les pique-niques sont permis si tous les membres apportent leur lunch et que la distanciation de 2 mètres est respectée. Aucun partage de nourriture est permis.

INTÉRIEUR

- Groupe de 25 personnes plus un animateur ou un accompagnateur
- Les parties organisées, les ligues, les compétitions et les tournois sont permis ainsi qu'un maximum de 25 spectateurs par plateau
- La supervision du lieu de pratique doit être assurée en tout temps par au moins une personne.
- Les installations sanitaires et les vestiaires peuvent ouvrir
- Les lieux pour la pratique des jeux de quilles, de billard et de fléchettes sont ouverts.
- Les mises en situation de compétition lors d'entraînement sont autorisées, mais aucune compétition ni présence de spectateurs ne sont permises.
- Il est possible de louer ou emprunter de l'équipement si une désinfection est assurée après chaque utilisation. L'utilisation d'équipement personnel demeure l'option à privilégier.

ACTIVITÉS PRIVÉES DE NATURE ÉVÉNEMENTIELLE OU SOCIALE

EXTÉRIEUR

- Groupe de 50 personnes maximum. La distanciation physique doit être respectée

INTÉRIEUR

- Groupe de 25 personnes. La distanciation physique doit être respectée et le port du couvre-visage est obligatoire.

Note générale : Pour toutes questions spécifiques à une activité que votre club souhaiterait reprendre, nous vous suggérons fortement de communiquer avec le responsable des loisirs de votre bureau régional.

Annexe A – Reconnaissance de risque Covid-19

À remplir à chaque date d'activité comme registre de présence



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Activité : _____

Avertissement

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.

Le Réseau FADOQ s'engage 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, le Réseau FADOQ ne peut garantir que vous 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.

Acceptation des risques :

En signant le présent document, je m'engage, tout comme le Réseau FADOQ, à me conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé Publique du Québec et autres autorités gouvernementales et à suivre les mesures décrétées à cet effet.

Je reconnais la nature hautement contagieuse de la COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je puisse être exposé ou infecté par la COVID-19 par ma participation aux activités de mon club. L'exposition ou l'infection à la COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections;

Je reconnais que les personnes âgées de 70 ans et plus ainsi que les personnes atteintes d'une ou de plusieurs maladies chroniques ainsi que celles ayant un système immunitaire affaibli sont à risque élevé de complications (hospitalisation, admission aux soins intensifs et décès) à la suite d'une infection à la COVID-19.

Voici une liste non exhaustive des maladies chroniques et des conditions de santé susceptibles d'augmenter le risque de développer des complications graves à la COVID-19¹ :

- Maladies chroniques suivantes :
 - Trouble du cœur ou des poumons;
 - Diabète;

¹ Tirée de : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/malades-chroniques-ou-personnes-avec-systeme-immunitaire-affaibli-covid-19/>

- Trouble du foie (incluant une cirrhose) ou des reins.
- Hypertension artérielle;
- Obésité;
- Condition médicale entraînant une diminution de l'évacuation des sécrétions respiratoires ou des risques d'aspiration;
- Personne sous chimiothérapie/radiothérapie;
- Personne greffée (incluant la greffe de moelle osseuse);
- Personne qui prend des corticostéroïdes;
- Personne qui prend des immunosuppresseurs;
- Personne qui présente une immunodéficience;
- Personne vivant avec le VIH;
- Personne qui présente une anémie.

Je comprends que la description des risques n'est pas complète et que d'autres risques inconnus ou imprévus peuvent entraîner des complications.

Je déclare que ma participation aux activités de mon club FADOQ est volontaire;

Je déclare que ni moi, 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) au cours des 14 derniers jours;

Si j'éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je m'engage à ne pas me présenter ou participer aux activités de mon club FADOQ durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe;

Je déclare que ni moi, ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours. Si je voyage à l'extérieur du Canada après avoir signé la présente déclaration, je m'engage à ne pas me présenter ou participer aux activités de mon club durant au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que le Réseau FADOQ 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.

Annexe B

Tableau des contacts

Ce formulaire doit être rempli par le responsable d'activité qu'une seule fois au début de la session.

Voici un exemple du tableau, vous pouvez demander la version complète auprès de votre regroupement régional.

Liste sommaire des personnes exposées au COVID-19- COMMUNAUTÉ

Période de recherche de CONTACTS communautaires:							FADOQ groupe exercice de 11h30 à 12h30 le 2020-09-18		
PÉRIODE DE CONTAGIOSITÉ : 2020-09-17 au 2020-09-28									
#	Type d'exposition (encadrer)	Nom	Prénom	Sexe (M ou F)	Âge	No. de téléphone (Principal)	Courriel	Langue	Date DERNIERE exposition À RISQUE (JJ-MM-AAAA)
1	D C T A V								2020-09-18
2	D C T A V								
3	D C T A V								
4	D C T A V								
5	D C T A V								
6	D C T A V								
7	D C T A V								
8	D C T A V								
9	D C T A V								
10	D C T A V								

Annexe C - Code de conduite des pratiquants de Rando Québec



EN TOUT TEMPS...		Vous devez respecter :		
 <p>Les mesures d'hygiène de base (se laver les mains fréquemment, tousser et éternuer dans son coude, éviter de se toucher le visage, etc.) de manière à limiter la propagation de la COVID-19.</p>	 <p>Les mesures de distanciation physique (minimum 2 m entre chaque personne) et l'utilisation d'un couvre-visage ou d'un masque lorsque cette distance n'est pas possible à tenir.</p>	 <p>L'interdiction de rassemblement. Vous pouvez donc randonner seul, entre les membres d'une même cellule familiale ou entre les individus résidant sous le même toit.</p>	 <p>La signalisation et l'affichage présents dans les lieux publics.</p>	 <p>Les populations des villages et régions que vous visitez, si cela est permis, en adoptant des comportements respectueux et exemplaires.</p>

AVANT DE PARTIR...		Vous devez vous renseigner sur :
 <p>Les possibilités de déplacements entre les régions et les villes dans le contexte de la COVID-19.</p>	 <p>Les services offerts, les particularités liées au site et les restrictions qui s'appliquent, le cas échéant (ex : randonnée à la journée seulement).</p>	 <p>L'état du parc et des sentiers que vous voulez fréquenter (sont-ils ouverts? Sont-ils maintenant à sens unique? Etc.).</p>

Être autonome en amenant avec vous : eau, nourriture, masque ou couvre-visage, gel hydroalcoolique, lunettes de soleil ou lunettes de vision (protection oculaire), trousse de réparation et de premiers soins, équipement personnel qui tient compte des prévisions météo, et ce qu'il faut pour communiquer en cas d'urgence.



EN PLEIN AIR...		Votre pratique devrait être adaptée au contexte actuel :	
 <p>Transporter sur vous, en tout temps, une bouteille de gel hydroalcoolique pour les mains et l'utiliser après contact avec une surface qui est touchée par d'autres visiteurs.</p>	 <p>Adopter un comportement sécuritaire afin d'éviter les situations nécessitant une intervention d'urgence.</p>		
 <p>Redoubler de vigilance sur le respect des mesures d'hygiène de base.</p>	 <p>Garder vos animaux domestiques en laisse en tout temps, aux endroits où ils sont permis. Opter pour une laisse d'une longueur maximale de 1,5 m, de façon à éviter les contacts avec les autres randonneur-se-s.</p>		
 <p>Respecter toute fermeture de site, de sentiers ou de bâtiments et éviter les lieux de rassemblements.</p>	 <p>Adopter un comportement qui respecte l'éthique du plein air Sans trace.</p>		
 <p>Préconiser l'utilisation de votre équipement personnel.</p>			

CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT·E·S EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

EN SENTIER...

Adopter des comportements courtois, respectueux et sécuritaires



Respecter la capacité d'accueil du site. Si le stationnement est plein ou qu'il vous est annoncé qu'un sentier contingenté a atteint sa capacité limite, changer de plans et opter pour une autre alternative.



Choisir une randonnée à votre niveau, afin d'éviter les risques de blessures et les situations nécessitant une intervention d'urgence.



Respecter la signalisation sur le sentier, notamment celle indiquant le sens de la circulation, le cas échéant.



Respecter la capacité maximale de chaque infrastructure: belvédères, points de vue, sites de pause. **Laisser votre place aux randonneur·se·s qui arrivent** si la capacité maximale est atteinte.



Conserver en tout temps vos **distances avec les autres randonneur·se·s.**



Lors d'un croisement entre randonneur·se·s, laisser la priorité aux personnes en montée. À leur vue, s'immobiliser dans une position sécuritaire, se tourner face à la nature pour faire dos aux passant·e·s ou se couvrir le visage durant le passage.



Lors d'un dépassement, annoncer aux autres randonneur·se·s que vous souhaitez dépasser.

Lorsque d'autres randonneur·se·s **souhaitent vous dépasser,** être courtois et se ranger dès que le sentier permet un arrêt sécuritaire et appliquer **les mêmes mesures que lors d'un croisement.**



Éviter, autant que possible, l'utilisation des aides à la progression sauf lorsque celles-ci sont nécessaires pour assurer votre sécurité (mains-courantes, arbres, branches et roches). Après tout contact avec une aide à la progression, **se désinfecter les mains** avec le gel hydroalcoolique.



Tenter d'**éviter d'utiliser les toilettes sèches** sur le sentier, sauf lorsque c'est nécessaire. Après l'utilisation d'une toilette sèche, **se laver les mains** avec du gel hydroalcoolique.

En **longue randonnée** et en **marche de longue durée** (lorsque la Santé publique le permettra) :



- Utiliser des itinéraires qui restent **près des routes carrossables.**
- **Éviter les parcours en région trop éloignée** ou à risque élevé.
- Adopter un **comportement respectueux, courtois et responsable** dans les communautés que vous traversez.
- S'assurer d'être **le plus autonome possible** (eau, nourriture, etc.).

Pour toute question ou tout commentaire, merci de nous contacter à l'adresse info@randoquebec.ca

Plus d'informations sur randoquebec.ca/info-covid-19/

Soyez prudents... et bonne randonnée!

Lerpa

UQAC

Laboratoire d'expertise
et de recherche en plein air
Université du Québec à Châteauguay

Annexe D - Recommandations pour le retour au jeu de Tennis Québec

Document officiel de Tennis Québec en date du 15 mai 2020. Des changements peuvent être apportés sans préavis suite aux décisions prises par le Gouvernement.



COVID-19 RECOMMANDATIONS POUR LE RETOUR AU JEU



LES INFRASTRUCTURES



Utiliser la **salle de toilette** en cas d'**urgence seulement**.



Les points d'eau **ne sont pas disponibles**.



Les vestiaires sont **fermés**.

AVANT LE JEU



Réserver **en ligne ou par téléphone**.



Payer **en ligne ou par carte débit/crédit** uniquement.



Se présenter à **l'horaire prévu** (maximum de 10 minutes en avance).



Se laver ou se désinfecter les mains avant la séance de tennis.



Un seul parent/tuteur/ accompagnateur par joueur.



Laver ou désinfecter son fauteuil (incluant les roues).

APRÈS LE JEU



Bien nettoyer le matériel utilisé (raquette, sac, balles, bouteille d'eau, etc.).



Se laver ou se désinfecter les mains après la séance de tennis.



Rentrer **directement** chez vous après le tennis.



Laver ou désinfecter son fauteuil (incluant les roues).

ÇA VA BIEN JOUER

Penn
Balle officielle

SUR LE TERRAIN



Pratique libre : maximum de **2 personnes** par terrain. Le jeu en **double** est **interdit**.



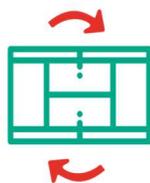
Les **leçons** de tennis ne sont **pas permises**.



Maintenir une distance d'au moins **deux mètres** de toutes personnes en tout temps.



Utiliser uniquement votre **propre équipement** de tennis et **marquez vos balles**.



Changer de côté dans le **sens horaire**.



Apporter **suffisamment d'eau** pour la durée de votre séance (fontaine d'eau non accessible), et ce, dans un contenant identifié à **votre nom**.



Ne pas s'asseoir sur le même banc que votre partenaire de jeu.



Les tableaux de pointage sont **interdits** et doivent être **retirés des terrains**.



Ne pas serrer la main

PRÉVENTION ET RÈGLES D'HYGIÈNE



Restez chez vous si vous présentez les symptômes suivants : rhume, éternuements, toux, mal de gorge, fatigue extrême, fièvre (à partir de 38°C).

Restez chez vous si une personne de votre domicile présente un des symptômes ci-haut.

Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras, et non dans votre main.

Jetez immédiatement les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée d'un sac de plastique et lavez-vous ensuite les mains.