



PLAN DE LA RELANCE GYMNASTIQUE QUÉBEC

26 SEPT 2020



AVEC VOUS.....

Vous êtes exceptionnel!

Pression, Contraintes, Embûches,
émotions, motivation....

- Vous relevez toujours le défi !

Réaction, tenter de comprendre,
d'expliquer, de trouver des pistes de
solutions

Et surtout être réaliste dans la situation
précaire des clubs.

LE PLAN DE DE RELANCE GYMNASTIQUE QUÉBEC

Point de départ

- Mars 2020

2e Chapitre

- Septembre 2020

POINT DE DÉPART

- Lors de la mise en place du **plan de relance** en mars 2020,
 - adapter aux différentes consignes et manières de faire, et ce encore aujourd'hui
- Afin de ne pas oublier les étapes de construction,
 - nous avons gardé toutes les informations de bases à la construction du plan de relance dans le **Chapitre 1**
- Nous sommes en constante évolution,
 - déjà 7 mois que nous mettons en place des façons de faire pour aider nos membres à pratiquer le sport dans un milieu des plus favorable.



2^E CHAPITRE

Dans le **Chapitre 2 (page 65)** du plan de relance :
« Plan d'action : septembre 2020 ».

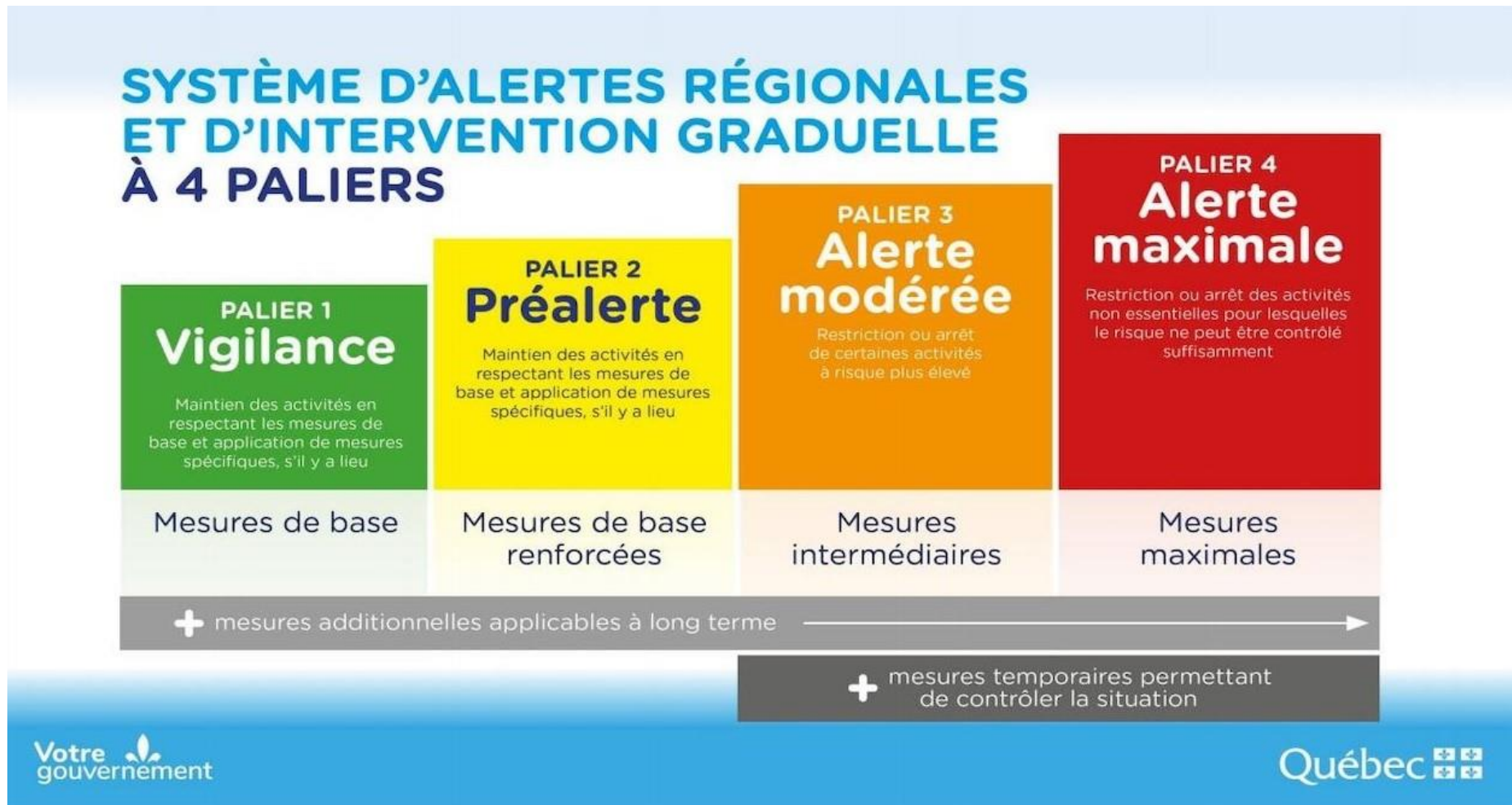
Vous y trouverez toutes les mises à jour et nouvelles consignes, applicables à ce jour.

Gymnastique Québec fait tout son possible pour respecter et dépasser les directives émises par l'INSPQ, la CNESST et le gouvernement, tout en minimisant autant que possible l'interruption de la « vie gymnique ».



PALIER DE COULEUR

[HTTPS://WWW.QUEBEC.CA/SANTE/PROBLEMES-DE-SANTE/A-Z/CORONAVIRUS-2019/SYSTEME-ALERTES-REGIONALES-ET-INTERVENTION-GRADUELLE/](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/systeme-alertes-regionales-et-intervention-graduelle/)



PALIER DE COULEUR

GOVERNEMENT, INSPQ

- Emet les niveaux d'alertes
- Détermine les mesures qui doivent être prises selon les paliers de couleur

• <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/systeme-alertes-regionales-et-intervention-graduelle/>

Gymnastique Québec

- Se conforme aux directives émises par le gouvernement
- Est le lien de communications avec les clubs et le ministère

PALIER DE COULEUR

ORIENTATIONS CONCERNANT LES MESURES RELIÉES AUX DIFFÉRENTS PALIERS DE COULEUR POUR LES SPORTS

| Palier 1 (vert) | Palier 2 (jaune) | Palier 3 (orange) | Palier 4 (rouge) |
|---|---|---|------------------|
| <ul style="list-style-type: none">Le maximum de personnes pouvant se rassembler, en même temps, par plateau d'activité ou site sportif distinct est de 50, incluant les participants, et le personnel d'encadrement.À noter qu'un complexe sportif ou de loisir peut offrir des activités sur plusieurs plateaux à la fois, regroupant chacun un maximum de 50 participants, à la condition que les entrées et sorties soient distinctes et leurs accès bien contrôlés. Le gestionnaire de l'installation est responsable de veiller au respect des consignes de la santé publique en tout temps et en tout lieu ;Pour ce qui est des sports et loisirs individuels, un maximum de 50 personnes en même temps dans un même lieu peut se rassembler. À noter qu'il est possible de fractionner un événement en plusieurs départs et arrivées distincts de sorte que le nombre maximal de 50 personnes présentes au même moment soit respecté en tout temps, et ainsi permettre aux participants de quitter le site avant le prochain départ. <p>Ainsi pour les spectateurs :</p> <p>La limite est d'un accompagnateur/spectateur par participant, jusqu'à un maximum de 50. Les mesures en vigueur pour la distanciation physique de 2 mètres et le port du couvre-visage s'appliquent, c'est-à-dire qu'une fois assis, il est possible de le retirer.</p> | <ul style="list-style-type: none">Le maximum de personnes pouvant se rassembler, en même temps, par plateau d'activité ou site sportif distinct est de 25, incluant les participants, et le personnel d'encadrement.À noter qu'un complexe sportif ou de loisir peut offrir des activités sur plusieurs plateaux à la fois, regroupant chacun un maximum de 25 participants, à la condition que les entrées et sorties soient distinctes et leurs accès bien contrôlés. Le gestionnaire de l'installation est responsable de veiller au respect des consignes de la santé publique en tout temps et en tout lieu ;Pour ce qui est des sports et loisirs individuels, un maximum de 25 personnes en même temps dans un même lieu peut se rassembler. À noter qu'il est possible de fractionner un événement en plusieurs départs et arrivées distincts de sorte que le nombre maximal de 25 personnes présentes au même moment soit respecté en tout temps, et ainsi permettre aux participants de quitter le site avant le prochain départ. <p>Ainsi pour les spectateurs :</p> <p>La limite est d'un accompagnateur/spectateur par participant, jusqu'à un maximum de 25. Les mesures en vigueur pour la distanciation physique de 2 mètres et le port du couvre-visage s'appliquent, c'est-à-dire qu'une fois assis, il est possible de le retirer.</p> | <p>Les précisions ne sont pas encore connues</p> | |

ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

OBLIGATIONS DES CLUBS

À la base dans le plan de relance :

- **Capacité fonctionnelle du gymnase :**
 - Capacité fonctionnelle maximale du gymnase (ex.: 10 groupes de 8 athlètes = 80 athlètes)
 - Réduire en capacité théorique en fonction des paramètres de distanciation sociale
 - Ajuster en fonction d'un sens / chemin de circulation dans le gymnase
 - Ajuster en fonction du libre mouvement dans l'aire d'entraînement
 - Ajuster à nouveau (pourcentage, arrondir à la baisse, etc.) pour avoir un certain tampon de sécurité
- **Distanciation : 2mètres pour tous**

Palier 1 (vert)

Palier 2 (jaune)

CAPACITÉ MAXIMALE : moins de 50 personnes

Vous n'avez pas à modifier votre processus

CAPACITÉ MAXIMALE : plus de 50 personnes

Vous devez obligatoirement modifier votre processus selon les consignes suivantes

PLAN DU GYMNASÉ :

Établir un plan du gymnase en plateaux

Les plateaux doivent être bien identifiés

Établir un plan du gymnase à capacité fonctionnelle en palier jaune (50 personnes à la fois)

Établir un plan de circulation du gymnase et des plateaux

Entrée et sortie distincte

Ajouter des salles adjacentes

HORAIRE :

Établir des horaires en pensant au déplacement dans le gymnase (suivre l'ordre des appareils/plateau)

Établir un horaire décalé

Début des cours alternés

Format circuit

Préparation physique extérieure

Salles adjacentes

ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

Palier 3 (orange)

CAPACITÉ MAXIMALE : moins de 25 personnes

Vous n'avez pas à modifier votre processus

CAPACITÉ MAXIMALE : plus de 25 personnes

Vous devez obligatoirement modifier votre processus selon les consignes suivantes

PLAN DU GYMNASÉ :

Établir un plan du gymnase en plateaux

Les plateaux doivent être identifiés par : paravent, rideaux

Établir un plan du gymnase à capacité fonctionnelle en palier jaune (50 personnes à la fois)

Établir un plan de circulation du gymnase et des plateaux

Entrée et sortie distincte

Ajouter des salles adjacentes

HORAIRE :

Établir des horaires en pensant au déplacement dans le gymnase (suivre l'ordre des appareils/plateau)

Établir un horaire décalé

Début des cours alternés

Format circuit

Préparation physique extérieure

Salles adjacentes

ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

PALIER DE COULEUR

Qu'est-ce qui défini « un plateau »

Doit avoir une barrière physique

Doit être bien délimité

PARAVENT

RIDEAU

BOLARDS

doit avoir son entrée-sortie distincte

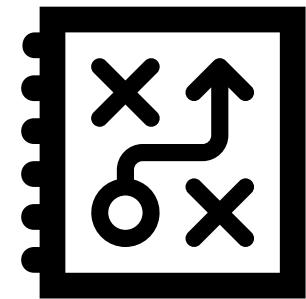
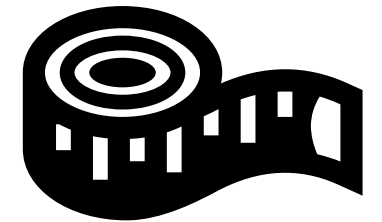
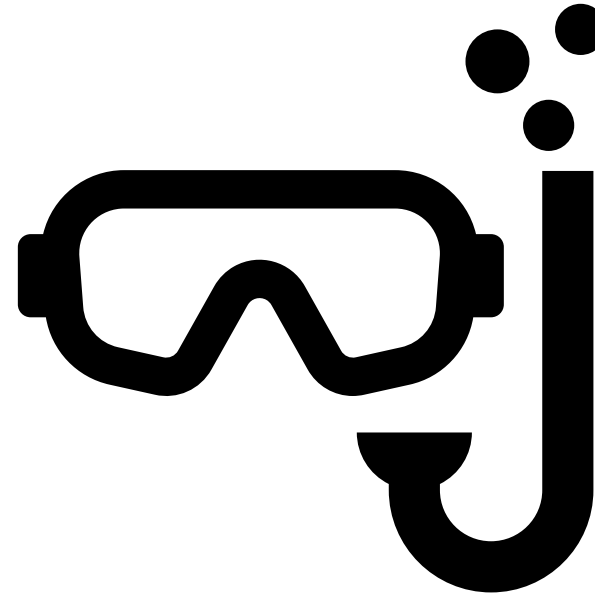
Quelques exemples

« L'ESPACE OU L'ON PEUT FAIRE
L'ENTIÈRETÉ DE SON COURS»

PALIER DE COULEUR

Fortement recommandé

- respecter le 2m pour tous
- porter le masque de procédure en tout temps
- afficher le plan du gymnase à la vue selon les paliers de couleur



ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

Ai-je le droit de....

Question:

J'ai un gymnase de 5000p^2 , est-ce que je peux séparer chaque appareil en plusieurs plateaux ?

Réponse:

NON!

La capacité maximale dans ce gym ne dépasse pas 25 personnes en même temps, donc impossible d'ajouter en respectant les consignes

ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

Ai-je le droit de....

Question:

Si j'ai 2 plateaux dans mon espace, est-ce que je peux changer de plateau pendant mon cours ?

Réponse:

OUI!

MAIS seulement si le nombre maximal par palier de couleur est respecté, que la distanciation du 2m est respecté et qu'il n'y a pas de croisement de groupe

ORIENTATIONS POUR LES CLUBS

Ai-je le droit de....

Question:

J'ai 80 personnes en même temps dans ma plage horaire mais pas 2 plateaux, comment faire pour continuer mes activités ?

Réponse:

En tout temps vous devez respecté le nombre maximal de personnes selon le palier de couleur de votre région

Piste de solution:

Horaire décalé, salles adjacentes

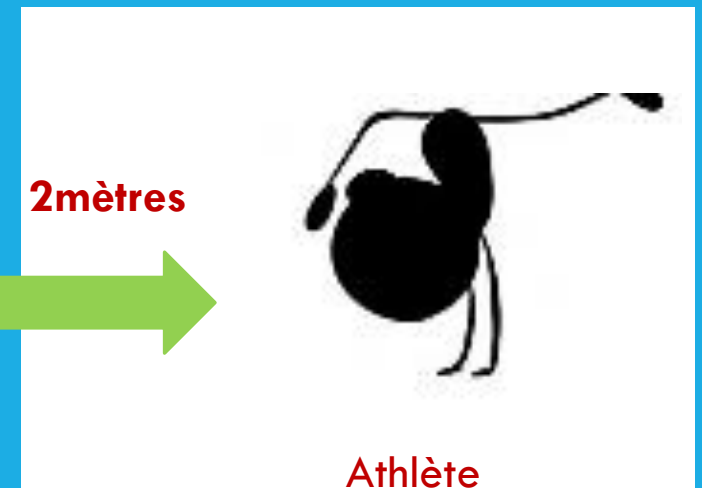
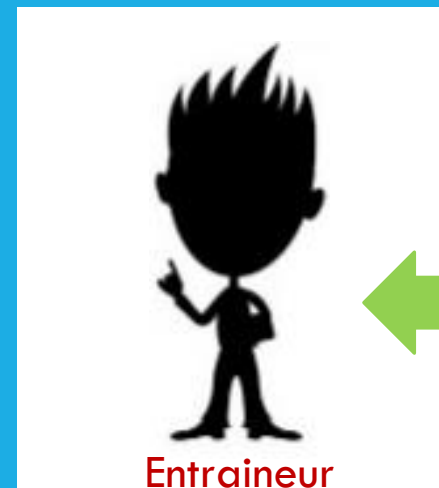


- S'assurer que les consignes provenant de l'INSPQ et CNESST soient appliquées, considérées et suivies
- Transmettre aux personnes concernées les procédures
 - (marche à suivre pour inscription, paiements, informations et questionnements)
- Distribuer le plan de déroulement des entraînements aux parents, athlètes, entraîneurs
- S'assurer que tous les intervenants aient pris connaissance du plan d'urgence COVID19 et qu'il soit compris et appliqué

RAPPEL DES CONSIGNES

RAPPEL DES CONSIGNES (SUITE)

- S'assurer que les consignes de distanciation sont toujours en vigueur
- Réviser et ajuster vos protocoles, affiches
- Afficher bien à la vue de tous les consignes importantes
- Décaler les heures d'arrive des groupes pour éviter les files d'attente et le refoulement
- Prévoir dans l'horaire des espaces d'échauffement et de retour au calme





ASSISTANCE
MANUELLE



NETTOYAGE



DOCUMENTS
SIGNATURE

ASSISTANCE MANUELLE ET GESTION DE RISQUE

Il est important que les dirigeants et les entraîneurs réfléchissent et s'entendent sur les pratiques d'enseignement et d'apprentissage pour **minimiser les contacts** le plus possible en utilisant des progressions ou d'autres stratégies que l'assistance manuelle.





L'apprentissage sans assistance n'est pas toujours adéquat et peut parfois générer des risques pour l'athlète. **Chaque mouvement, chaque situation est différente** et il faut évaluer le contexte afin de minimiser les risques de blessure et de transmission du COVID19.

Avant de prévoir faire de l'assistance manuelle, **les entraîneurs doivent comprendre et accepter de prendre le risque de transmission**, même avec l'équipement (masque, lunettes/visière). Il est possible que l'entraîneur ou l'athlète ne soient pas confortable ou même anxieux à l'idée de toucher ou d'être touché.

L'assistance manuelle fait partie intégrante pour la sécurité du sport et la **transmission du savoir** peu importe le niveau de maîtrise de l'athlète.

En temps de pandémie, **nous devons bien établir** la gestion du risque.

ASSISTANCE MANUELLE ET GESTION DE RISQUE

|  Gestion risque | Assistance manuelle |
|---|--|
| Niveau  | PAS D'ASSISTANCE MANUELLE Apprentissage par circuits, éducatifs <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur donne son cours sans assistance manuelle.• L'athlète n'a pas besoin d'être en contact physique avec d'autres pour assurer sa sécurité et son apprentissage |
| Niveau  | ASSISTANCE MANUELLE NON PLANIFIÉE Éviter les blessures <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur favorisera l'entraînement sans assistance manuelle ou pourrait assister manuellement seulement si c'est absolument nécessaire |
| Niveau  | ASSISTANCE MANUELLE PLANIFIÉE (mais non nécessaire) <i>Faciliter la réussite du geste quand les moyens physiques ou mentaux ne le permettent pas seul</i> <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur favorisera l'entraînement sans assistance manuelle ou pourrait assister manuellement lorsque jugé nécessaire pour assurer la sécurité de l'athlète et seulement si c'est absolument nécessaire |

AIDE-MÉMOIRE : NETTOYAGE ET MESURE D'HYGIÈNE



Ce qui doit être nettoyé après son usage



Nettoyage entre les rotations



Nettoyage et Désinfection en fin de journée



Le masque



Lavage des mains

FORMULAIRE RECONNAISSANCE DE RISQUE

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 s'apparentant à la COVID-19 (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 24 dernières heures* ;
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 s'apparentant à la COVID-19 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 (nom du Club) durant au moins 24 heures* après la dernière manifestation des symptômes s'apparentant à la COVID-19.
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, 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 du Canada 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 (nom du Club) au moins 14 jours après la date de retour de voyage.

SIGNATURES DES DOCUMENTS

Reconnaissance de risque

OUI

- doit être complété en début de saison

Processus de triage, déclaration de l'état de santé

Pas une obligation

- Les questions d'usage peuvent être faite de vive voix à l'arrivée





QUESTIONS