



PLAN DE RELANCE

Guide de la pratique en sports
de gymnastique
INS Québec

Au retour de la COVID-19



-
- Information générale
 - Pratique spécifique à la gymnastique
 - Besoins spécifiques des athlètes des équipes nationales

Se protéger pour protéger les autres!

****Document provisoire en attente du guide de relance de Gymnastique Québec et des règles annoncées par le ministère.**

Document modifié juillet 2020

INFORMATION GÉNÉRALE

Définition : La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019. La COVID-19 est maintenant pandémique et touche de nombreux pays dans le monde.

Transmission : Les coronavirus infectent habituellement le nez, la gorge et les poumons. Ils se propagent le plus souvent par les gouttelettes d'une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque cette personne tousse ou éternue, par exemple. Ils peuvent aussi se propager par des mains infectées. Ainsi, se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée est une manière de développer la COVID-19.

Les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets et le risque de transmission du virus par les surfaces et les objets, tels que des vêtements, bien que possible, est considéré comme mineur par rapport au risque de transmission par contact direct ou par des gouttelettes.

Dans un contexte de pandémie il est primordial d'appliquer des mesures de prévention renforcées afin de lutter efficacement contre la propagation du virus.



Les personnes à risque sont

- Les personnes âgées de 70 ans et plus
- Les personnes immunosupprimées ou ayant des maladies chroniques cardiaques, pulmonaires ou diabétiques

La prévention générale : dans l'institut Nationale du Sport du Québec

- 1) **S'assurer que les personnes symptomatiques ou à risques ne puisse accéder aux installations sportives. Toute personne dans une situation suivante n'aura pas accès à l'INS :**
 - Présentant un des symptômes : toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat ;
 - Revenant d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de 2 semaines ;
 - Étant en contact avec une personne atteinte de la COVID-19;
 - **Remplir un questionnaire santé quotidien**

2) Appliquer les mesures de distanciation physique

- Dans la mesure du possible respecter une distance minimale de 2 mètres entre les personnes de l'arrivée à la sortie.
- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible des adaptations doivent être mises en place afin de limiter le risque de transmission.
 - Utiliser les moyens technologiques pour les rencontres
 - Placer des barrières physiques entre les stations de travail
 - Organiser les séances d'entraînement
 - Petits groupes de travail en respectant la distanciation
 - Maintenir les mêmes équipes de travail
 - Modification aux horaires pour maintenir un minimum de participants dans la salle
 - Ne pas partager les objets (craie, bouteilles d'eau, etc.)
 - **Porter un couvre visage dans toutes les aires communes**

3) Lavage des mains

- Se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique à 60% pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission.
 - Avant de se toucher le visage
 - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
 - À l'arrivée dans le gymnase et à la sortie
 - Avant et après avoir mangé
 - Etc. (Voir tableau mesures hygiènes)

4) Les mesures d'hygiène respiratoire

L'usage du masque n'est pas recommandé pour les athlètes en période d'entraînement mais devra être porter dans toutes les autres circonstances. Les autres mesures respiratoires s'appliquent :

- Se couvrir la bouche et le nez lors de toux et d'éternuements.
- Utiliser un mouchoir ou votre bras pour éviter la propagation de gouttelettes.
- Se laver les mains ou les désinfecter avec un produit antiseptique

Protection :

Pour l'instant comme aucun vaccin n'est disponible, la meilleure protection est la distanciation, les mesures d'hygiène et d'éviter de se toucher le visage sans nécessité. Suivre les mesures recommandées par le ministère de la santé et la CNESST.

PRATIQUE SPÉCIFIQUE À LA GYMNASTIQUE



Éligibilité à l'INS

Priorité 1. **Phase 1 :** Athlètes sélectionnés pour les JO 2021 ou en **voie de qualification** pour les JO 2021 (juin 2020) suivi de Phase 1 bonifiée : ajout des partenaires d'entraînement aux athlètes déjà identifiés en phase 1 fin juin 2020.

Priorité 2. **Phase 2 :** Date à confirmer par l'INS et le ministère : Athlètes des équipes nationales et athlètes sur les listes canadiennes de haut niveau. Selon les règles mises en place par la table ministérielle; date à déterminer. **Retour prévu pour septembre 2020.**

Les athlètes de l'INS font partie d'une clientèle cible privilégiée permettant une reprise sécuritaire en respectant les normes et mesures identifiées pas le ministère de la santé et la CNESST.

Les athlètes doivent prévoir dans leurs effets personnels les produits additionnels suivants :

Masques (artisanaux ou de procédure, bac pour leurs effets **personnels remis sur place par GYMQC pour les athlètes de la phase 1**, produit antiseptique pour les mains.

Les entraîneurs doivent prévoir dans leurs effets personnels les produits suivants :

Masques de procédure, lunette de protection, bac pour leurs effets personnels, produit antiseptique pour les mains.

L'arrivée à l'INS (déplacement)

Entraînement par petits groupes; arrivée échelonnée à ± 10 minutes d'intervalle pour chaque participant afin de respecter les directives de l'accueil. Les individus doivent porter un couvre visage pour les déplacements extérieurs tel que demandé par la santé publique surtout s'ils utilisent le transport en commun.

Respecter toutes les mesures mises en place par l'INS : **visionnement du vidéo d'accueil**, soumission du questionnaire quotidien de santé (voie électronique) et mesures d'hygiène pour les aires communes.

Respecter la **distanciation de minimum 2 mètres** en tout temps. Se désinfecter les mains à un poste de désinfection immédiatement avant

- D'utiliser les escaliers / ascenseurs; **prioriser les escaliers**
- D'entrer dans les salles de conférence ou laboratoires ou la salle de préparation physique
- D'entrer dans les vestiaires et salons respectifs (athlètes ou entraîneurs).

Si possible se diriger directement au gymnase de gymnastique (gym2A) par les escaliers

Tous les déplacements doivent se faire avec des chaussures ou sandales avant, à chaque sortie du gym et après l'entraînement. Les chaussures qui seront utilisées à l'intérieur du gym doivent être utilisées qu'à cette fin. **Aucun souliers ou sandales extérieurs ne seront acceptés pour les entraînements.**

Suivre les indications selon les directions de déplacement lorsqu'indiquées.

Pour l'utilisation des ressources de l'INS, autre que le GYM 2A, se référer au protocole et règles de conduites transmis par l'INS. Un protocole commun à tous les sports sera partagé.

L'arrivée au gym 2A

Le gym 2A est considérée comme une zone propre. Les mesures en place devraient permettre de maintenir la zone propre.

Utiliser la porte d'entrée identifiée et suivre les directions de déplacement lorsqu'indiquées (signalisation et affichage).

Athlètes :

Déposer vos effets personnels dans les casiers appropriés en respectant la distanciation et l'alternance l'un après l'autre. **Les casiers seront pré-identifiés au nom/groupe des athlètes** incluant un bac de rangement personnel. Éviter les croisements rapprochés d'individus.

Dès l'arrivée au casier se désinfecter les mains et les pieds.

Porter une tenue d'entraînement propre et adéquate incluant des chaussures ou socket lorsque possible. Les athlètes peuvent s'entraîner pieds nus ou utiliser un soulier ou sandale exclusivement réservé au gym. Ce soulier ou sandale ne doit pas sortir du gym. Le port de sandale pour se déplacer d'un agrès à l'autre est suggéré. Un autre soulier ou sandale doit être porté pour aller à la toilette ou ailleurs.

En GAM, porter un chandail ou un singlet, éviter de s'entraîner le torse nu.

À la fin de l'entraînement tout objet personnel devra être laissé dans le bac personnel ou retourné à la maison.

Entraîneurs :

Dès l'arrivée aux places identifiées, se désinfecter les mains et les pieds (si pieds nus pendant l'entraînement).

Un soulier ou sandale exclusivement réservé au gym doit être porté pendant les entraînements. Ce soulier ou sandale ne doit pas sortir du gym. Un autre soulier ou sandale doit être porté pour aller à la toilette ou ailleurs.

Désinfecter les tables mis à la disposition des entraîneurs avant et après chaque session d'entraînement ainsi que le téléphone ou tablettes sur l'aire de travail.

Déposer vos effets personnels en respectant les places identifiées disponibles. Des produits désinfectants seront disponibles à cet effet. Libérer l'espace une fois votre séance terminée, ne rien laisser sur les tables/bureau.

Durant l'entraînement

Éviter de partager des effets personnels de préparation comme des brosses, des rouleaux de tension, des rouleaux de massage et ou des élastiques. Éviter de laisser traîner des objets personnels; replacer vos choses dans les casiers personnels immédiatement après utilisation. **Se laver les mains ou utiliser une solution désinfectante, avant et après chaque changement d'agrès ou de surface utilisée.**



Échauffement et Préparation physique : respecter la distanciation de 2 mètres

La santé publique confirme que le coronavirus se transmet par gouttelettes provenant des voies respiratoires, pour le moment rien n'indique que celui-ci peut se transmettre par la sueur. Malgré tout, il est important de prendre des mesures accrues lors de la préparation physique. Limiter les aires d'échauffement et de préparation physique; lorsque possible travailler sur place pour éviter les déplacements accrus. En période estivale, il est suggéré de faire les exercices cardiovasculaires de mise en activation dehors avant l'arrivée au gymnase afin de limiter les déplacements intérieurs.

Utiliser un tapis de vinyle lors du travail sur place (échauffement, préparation physique, éducatif...). Les athlètes doivent nettoyer le tapis une fois le groupes d'exercices terminés.

Les athlètes devront se désinfecter les mains avant et après avoir utilisé les surfaces suivantes :

- Poids et altères, ballons
- Section des Espaliers, blocs d'entraînement

Lorsque l'athlète effectue un effort soutenu augmentant la respiration et l'expiration prononcée, il est suggéré **d'augmenter la distanciation** pour éviter la transmission de gouttelettes se propageant à plus grande distance.

À l'agrès

Se laver les mains à l'arrivée et au départ de l'agrès et chaque fois après avoir toussé ou éternuer.

Travailler un athlète par agrès et maintenir les principes de distanciation et d'alternance tout en respectant minimum 2 mètres. **Suivre les directions de déplacement au changement d'agrès.**

Les athlètes peuvent préparer l'agrès avec de l'eau, de la magnésie et du miel. Il est strictement interdit d'utiliser la salive que ce soit sur les mains, les gants ou pour marquer la poutre.

Lorsqu'il y a présence de salive, de sueur ou de sang sur l'agrès, il est nécessaire de désinfecter immédiatement suivant la performance de l'athlète à l'aide de produits désinfectants. Ces produits seront disponibles sur la console sous l'horloge ou dans le bureau de la responsable du secteur gymnastique. Voir à se désinfecter les mains le plus souvent possible et au changement d'agrès.

Pour les réceptions, les tapis de vinyle doivent être privilégiés et désinfectés à la fin de l'entraînement de l'athlète à cet agrès. Le temps de survie peut être de plus de 24 hrs sur ce genre de surface, d'où l'importance de désinfecter une fois que l'athlète quitte l'agrès). Des lingettes avec produits désinfectants seront disponibles aux différents postes de désinfection.

L'athlète pourrait utiliser un tapis de 10 cm en tissu comme surface de réception personnelle. Dans ce cas, chaque athlète utilise le même tapis de 10cm pour cet agrès. Une fois l'entraînement terminé à cet agrès, l'utilisation de la machine à vapeur (175 degrés de vapeur déployée) est requise sur toutes les surfaces où l'athlète a travaillé. La désinfection ne prend que 1 minute à plus de 100 degrés. Ceci permettra de tuer le virus s'il y avait contamination.

Le travail en fosse peut se faire avec un tapis supplémentaire en vinyle qui devra être désinfectée par lingette après l'utilisation de celle-ci par l'athlète ou l'utilisation du 10 cm personnel en tissus.

La désinfection de surface en tissu devra être faite à l'aide de machine à la vapeur valeur (175 degrés de vapeur déployée) sur toute les surfaces où l'athlète a travaillé. La désinfection ne prend que 1 minute à plus de 100 degrés.

L'assistance

Limiter l'assistance manuelle au strict nécessaire. Éviter les contacts directs avec la peau présentant une zone de transpiration. Si l'assistance est nécessaire, le contact devrait être fait sur les zones couvertes ou zones sèches. Certains entraîneurs ont pris l'habitude de porter des gants. Que la manipulation se fasse avec ou sans gants, laver ou désinfecter les mains/gants entre chaque manipulation d'athlète différent.

Le port du masque de procédure et le port de lunette de protection par les entraîneurs sont jugés nécessaires lors de moments de rapprochement pour des manipulations requises.

La magnésie

L'utilisation de magnésie permet une couche entre la peau et l'agrès mais il n'est pas scientifiquement prouvé que cette substance modifie la possibilité de transmission du coronavirus. De plus les gants gymniques (maniques) sont une protection additionnelle couvrant une partie des mains pour le travail sur les barres. Il est important que les athlètes désinfectent les mains avant et après le travail à l'agrès.

Les athlètes peuvent se procurer un bac de magnésie pour utilisation individuelle afin d'éviter les contacts.



1 athlète – 1 bac personnel

Nettoyage du plateau

L'INS fournit une équipe d'entretien pour un nettoyage et la désinfection quotidienne des grandes surfaces. Il est important que les athlètes et entraîneurs portent une attention particulière à ne pas laisser trainer d'objets personnels.

Les individus devront participer à l'entretien régulier des tapis et agrès en respectant les mesures d'hygiène de base. Ils doivent replacer le matériel utilisé et lorsque possible désinfecter les surfaces non poreuses selon les indications propres à chaque surface. Le gestionnaire de plateau devra indiquer les surfaces propices à être désinfectées par les athlètes et entraîneurs.

L'utilisation de la machine à vapeur permettra de désinfecter systématiquement les agrès et surfaces d'entraînement que l'athlète utilise et ce à chaque agrès avant de transférer à un autre agrès.

L'entraîneur est la personne tout indiquée pour effectuer cette tâche . **Il est possible pour l'entraîneur de regrouper les tapis en tissu pour faire le nettoyage à vapeur à la fin de la séance d'entraînement.**

Au moment de la relance du plateau de gymnastique, un responsable du plateau devrait agir, comme gestionnaire du site d'entraînement afin de s'assurer que l'ensemble des mesures d'hygiène et recommandations soient suivies, et apporter tout ajustement jugé utile pour fin d'amélioration.

Il est probable que certaines modifications seront nécessaires une fois l'entraînement repris.

Le document sera mis à jour de façon régulière afin de s'assurer de respecter les recommandations du ministre de la santé publique et de la CNESST.

Phase préparatoire au retour : Préparation des lieux d'entraînement

- Identification des lieux
- Affichage du plan de circulation
- Ajout de flèches de direction
- Panneaux ouverture/fermeture
- Identification zone en désinfection
- Identification des casiers et bac pour les athlètes
- Préparation des aires de travail en respectant la distanciation
- Ajout de zone de désinfection (produits, papier)
- Achat d'une machine à vapeur (à confirmer)
- Assurer un nombre de gants et de masques suffisants pour le personnel gestionnaire de plateau
- Préparer deux trousse complètes pour la COVID 19 en cas de blessure ou d'urgence (Gants de procédures, lunette de protection, blouses, produits spécifiques...)
- Aviser les athlètes et les entraîneurs des objets additionnels à prévoir pour respecter les mesures d'hygiène lors des entraînements : masques (masques de procédure pour les entraîneurs), petit format de solution pour les mains (minimum 68% d'alcool)
- 2 Machines à vapeur (175 degrés de valeur déployée) , tue le virus et désinfecte complètement

Préparation des horaires spécifiques en respectant le nombre d'athlètes et d'entraîneurs

Présenter un plan de distanciation par appareil pour établir la capacité d'accueil viable de l'aire d'entraînement (nécessaire à partir de la phase 2).

Tableau des rôles et responsabilités INS versus GYMQC/GYMCAN

	INS	GYMQC/GYMCAN
Accueil arrivée à l'INS	X	
Questionnaire quotidien de santé	X	
Prise quotidienne de température	X	
Suivi des infos communes de l'INS	X	
Mise à jour des sports confirmés	X	
Fournir désinfectant pour les mains	X	
Désinfection toilettes 3 x jour (svp indiquer heure de la désinfection)	X	
Nettoyage gym 2A quotidien + aspirateur		
Nettoyage / désinfection tables et bureaux		X
Nettoyage / désinfection agrès		X
Plan de circulation gym 2A		X
Panneaux de signalisation		X
Trousses COVID -19 (1 ou 2 complète) gant de procédure, lunette de protection, blouse, désinfectant +70% alcool		X
Salle d'isolement	X	
Suivi du plan des mesures d'hygiène en lien avec CNESST	collaboration	

Tableau de la fréquence de nettoyage / désinfection aux agrès

LD : Lingette ou linge avec solution désinfectante

MV : machine à la vapeur (175 degrés de valeur déployée)

Fréquence de nettoyage et désinfection aux agrès					
	Après chaque passage	Au changement d'athlètes	Au changement de groupe	À la fin d'un entraînement	À la fin de la journée
Table de saut	N/A	MV	X (LD) après la rotation		
Barres (mains courantes)	N/A, tapis de réception MV				
poutre	N/A	MV	X (LD) après la rotation		
tremplins	N/A	MV	MV		
Sol moquette		MV selon horaire	MV	Entretiens INS	Entretiens INS
arçons	N/A	MV partie cuir	X (Cuir) (LD) après la rotation		
Barre fixe (métal)	N/A Tapis de réception MV				
Anneaux	N/A Tapis de réception MV				
Barres parallèles	N/A				
Tapis de réception en vinyle			X (LD) après la rotation	X	
Tapis de réception 10 cm personnel			MV		
Fosses tissus	1 athlète par rotation	MV	MV		
Fosse recouverte par tapis en vinyle		LD	LD		

Hélène Laliberté

Gymnastique Québec, Coordonnatrice de programmes

Responsable Institut national du sport du Québec secteur gymnastique